

امضان كريم • اصنعي بنفسك اكياس القرقيعان

والله وكرتي

ميسي

٣٥

السنة الثالثة
العدد الخامس الثلاثون

Minnie Magazine
Al-Qabas publication
Issue No.35



سنو وايت
والقزم السبعة



الآن على شريط فيديو

بموتكم المتجدد مع الإثارة والمرح والمغامرة في مجلد

بطوط

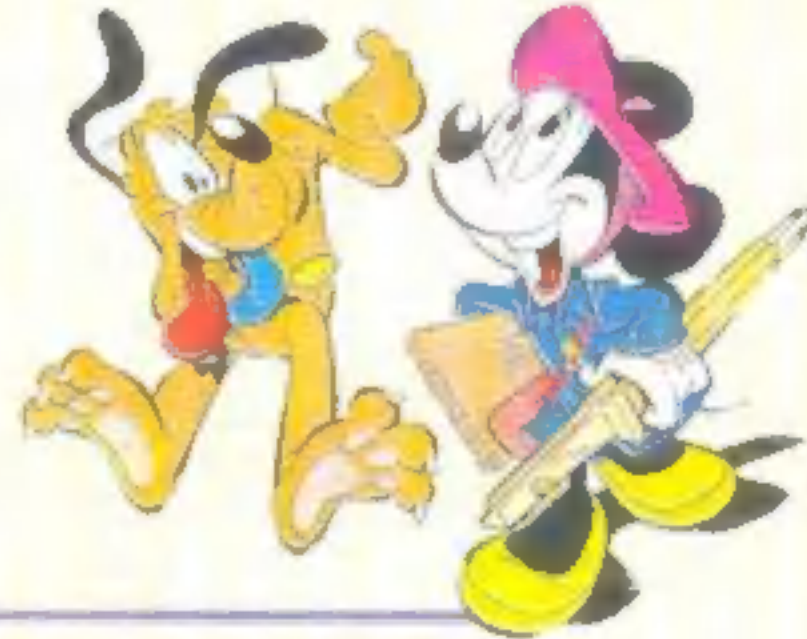


صديقاتي العزيزات...

يجلب شهر رمضان الكريم معه الكثير من الابتهاج
والتحضيرات المختلفة بما فيها الأكلات الشهية وكلنا يعلم ما
للصيام من فوائد كثيرة للصحة بصورة عامة.
في هذا العدد نتناول مواضيع مختلفة تهتمك مثل صحتك
سهلة ولذيذة، وكذلك طريقة عمل أكياس للقرقيعان وغيرها
من المواضيع.

وكل عام وأنتم بخير.

ميني



الروح الفنية

٢



رمضان شهر الصحة

١٥

مشروبات رمضانية

٣٢



أكياس القرقيعان

٣٣

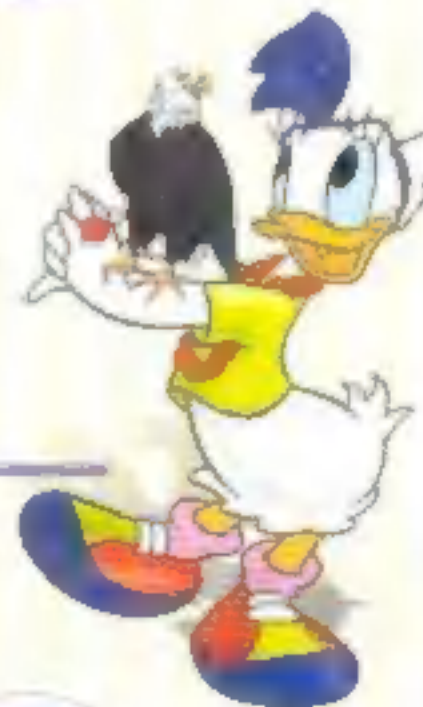
الجوارح من الطيور

٣٤



لتكوني لأكثر جاذبية

٥٦



طبع في مطابع القبس
دولة الكويت



القبس

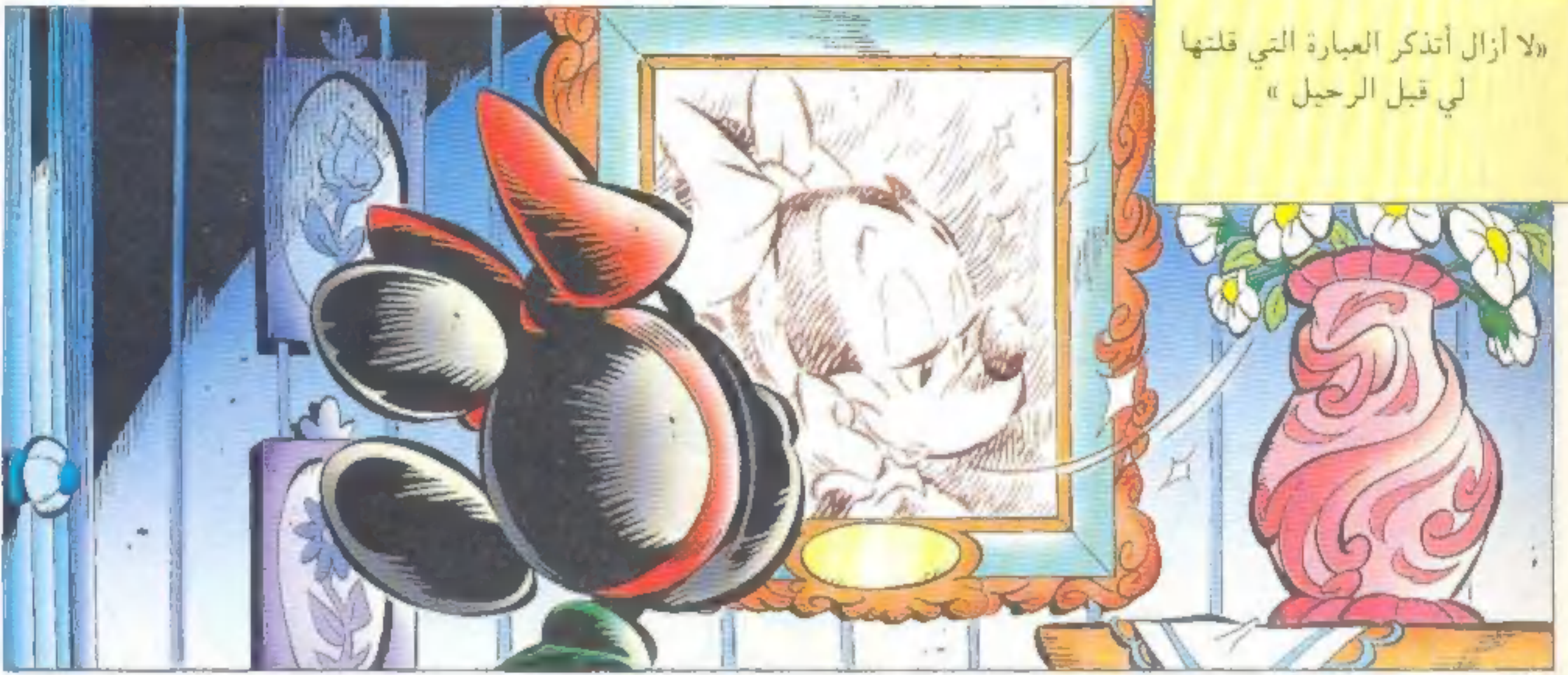
ميني والت ديزني

الروح الفنية

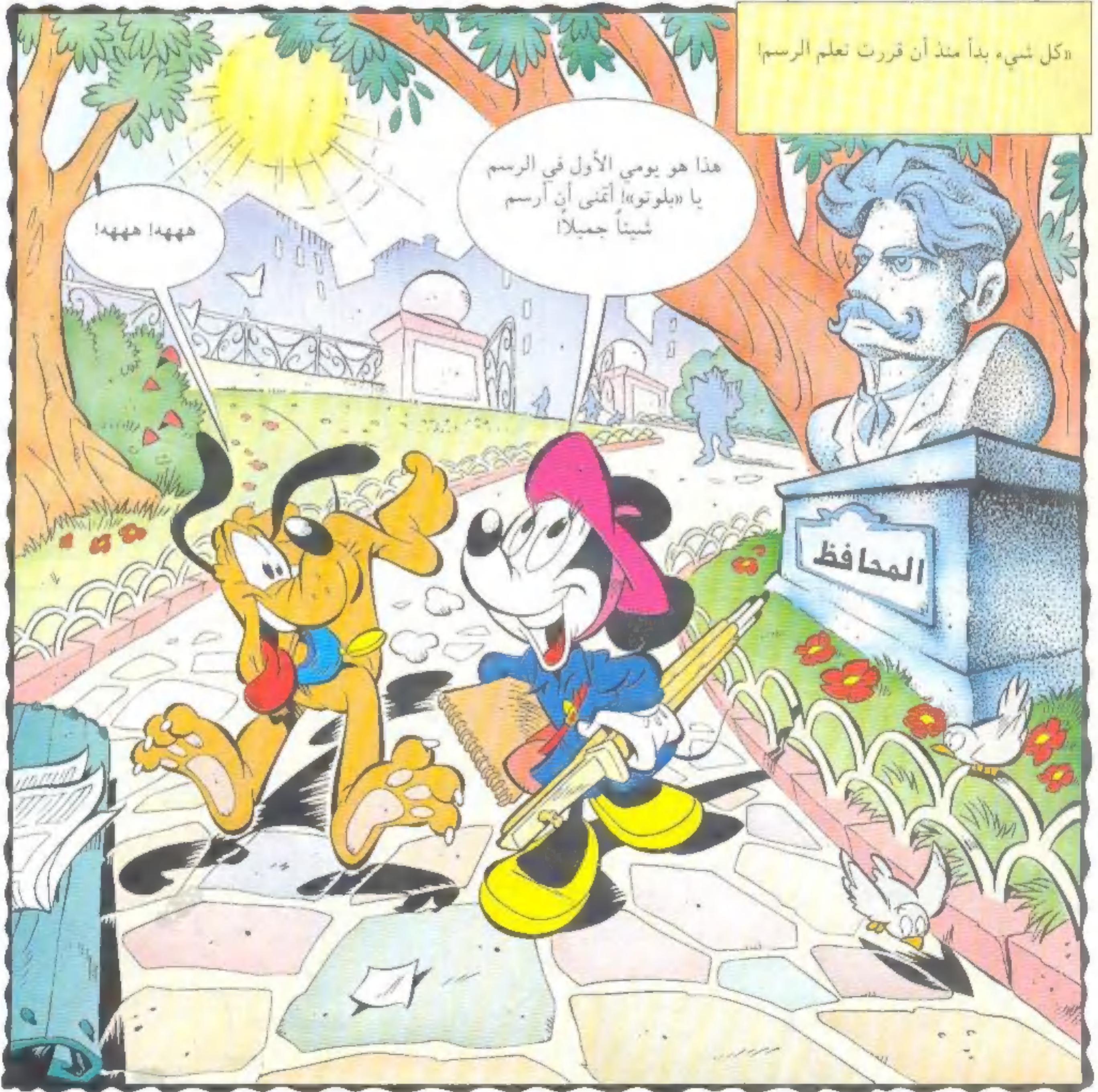
«الفن شيء جميل تستطيع رؤيته في آلاف الأشياء
الموجودة من حولك! في الطبيعة! وفي نفسك!»



«لا أزال أتذكر العبارة التي قلتها
لي قبل الرحيل»



«كل شيء بدأ منذ أن قررت تعلم الرسم»





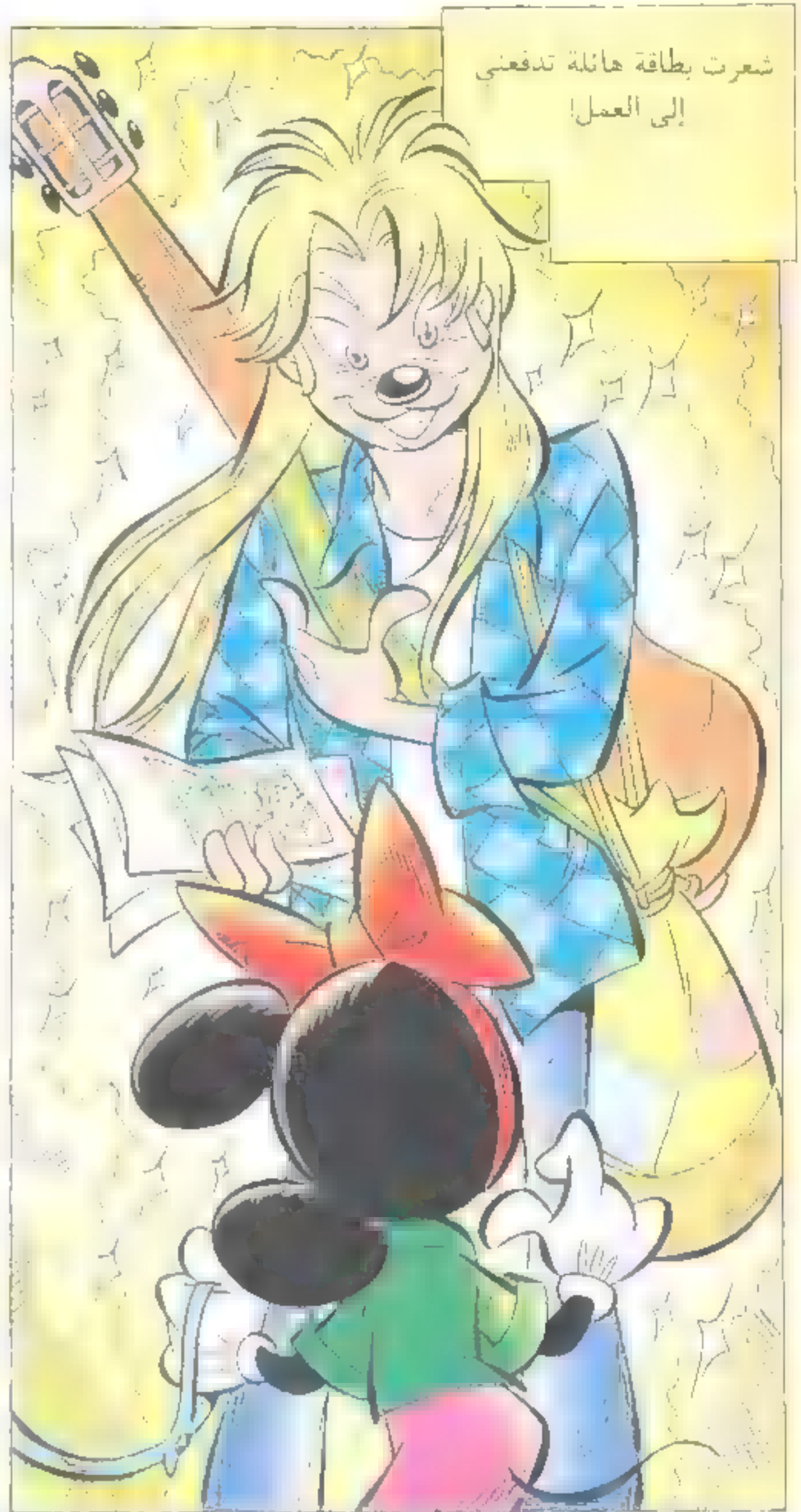








شعرت بطاقة هائلة تدفعني
إلى العمل!



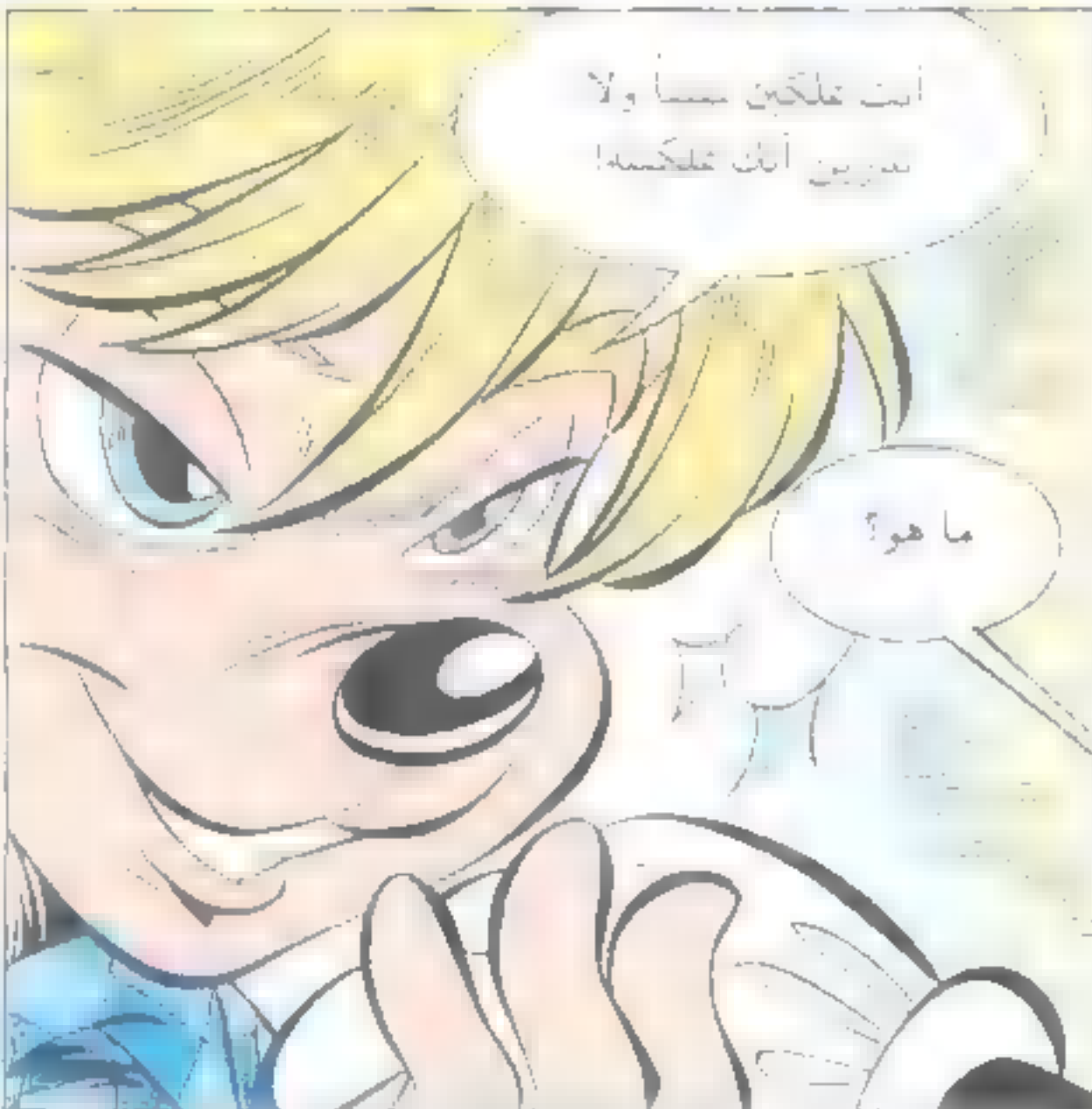
شكراً جزيلاً!

لم أفعل سوى
الواجب!

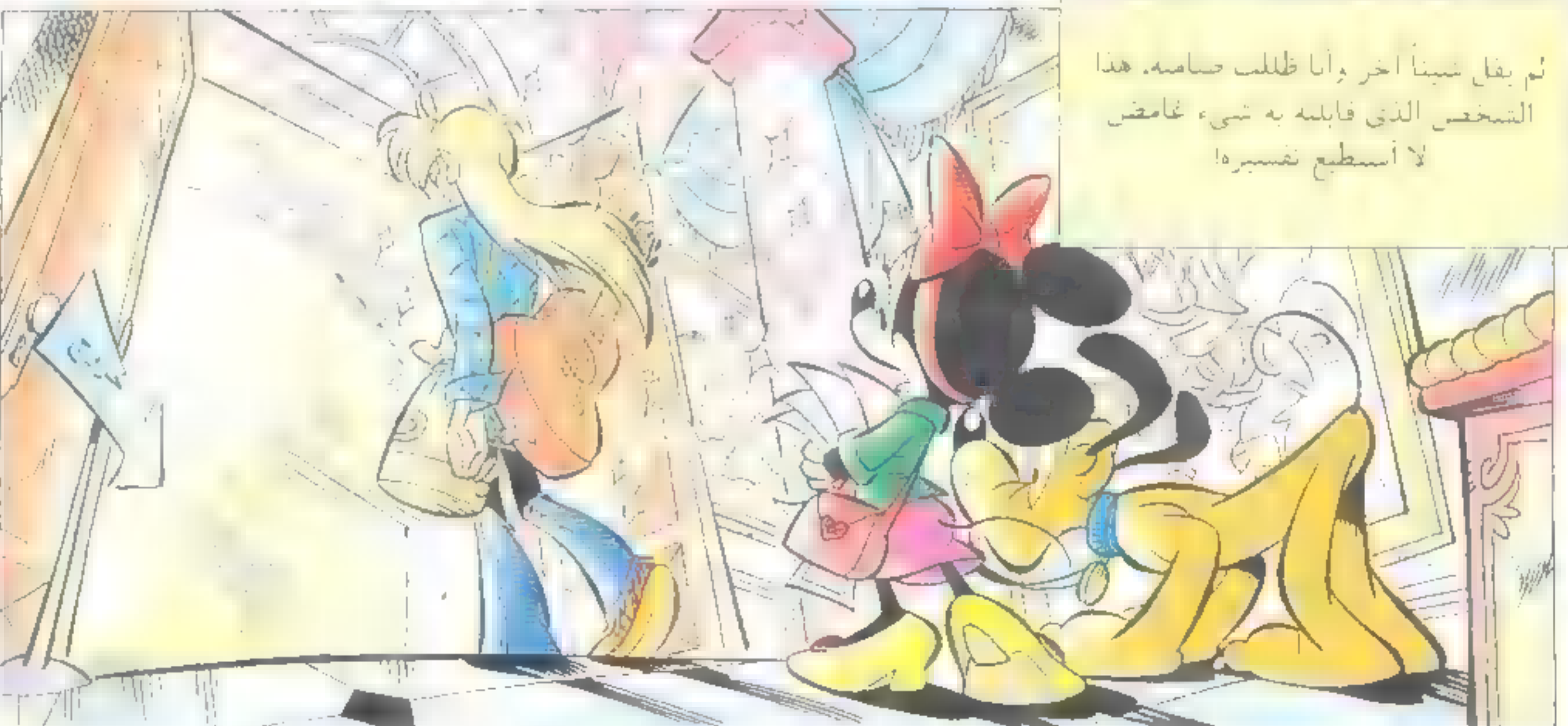


أنت تملكين مسألاً ولا
تدريين أنك تملكينه!

ما هو؟



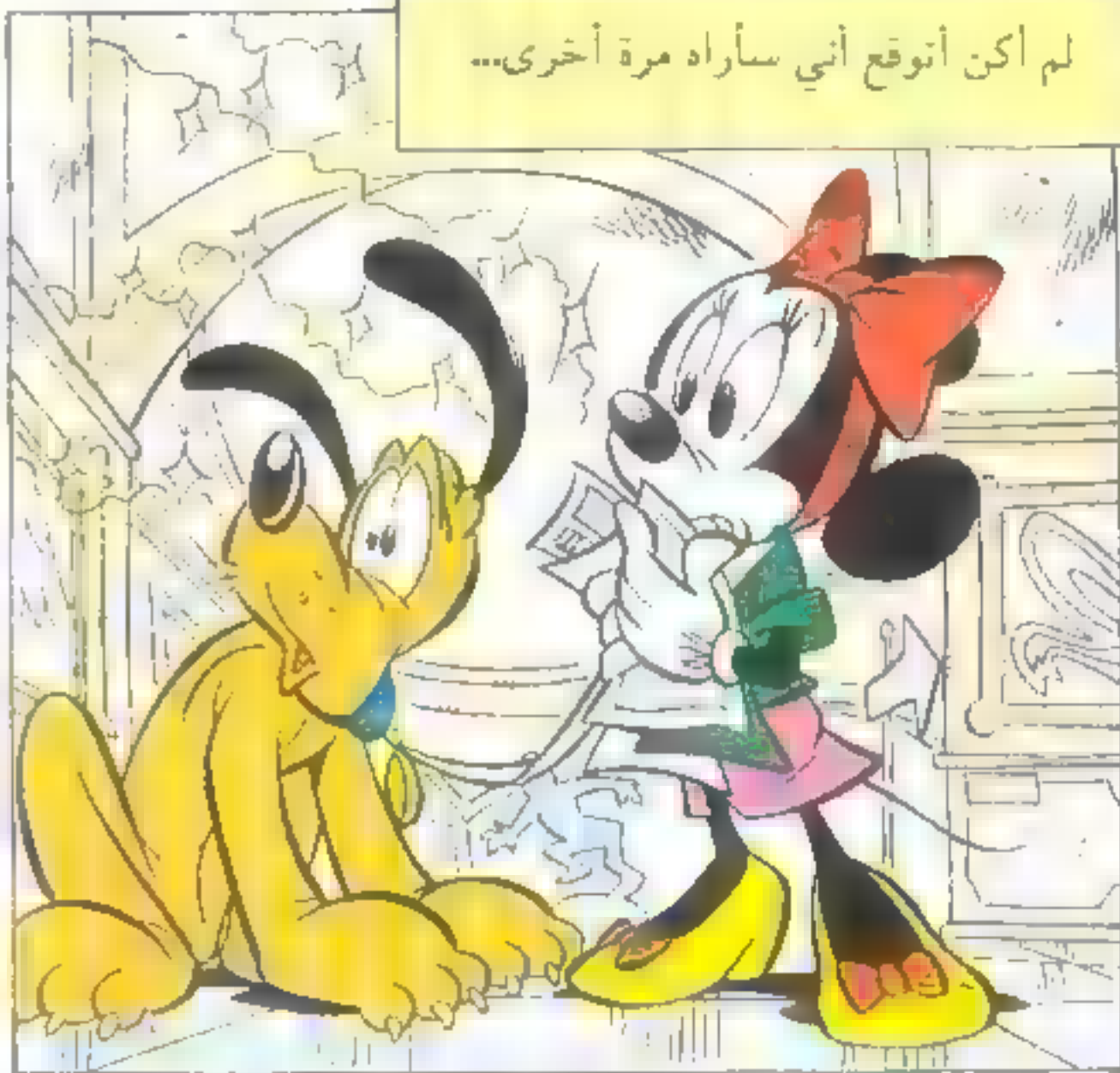
ثم بفعل شيئاً آخر وأنا ظلمت حسابه. هذا
الشخص الذي قابلته به شيء غامض
لا أستطيع تفسيره!



لكن الصدفة لعبت دورها في لقاء آخر...



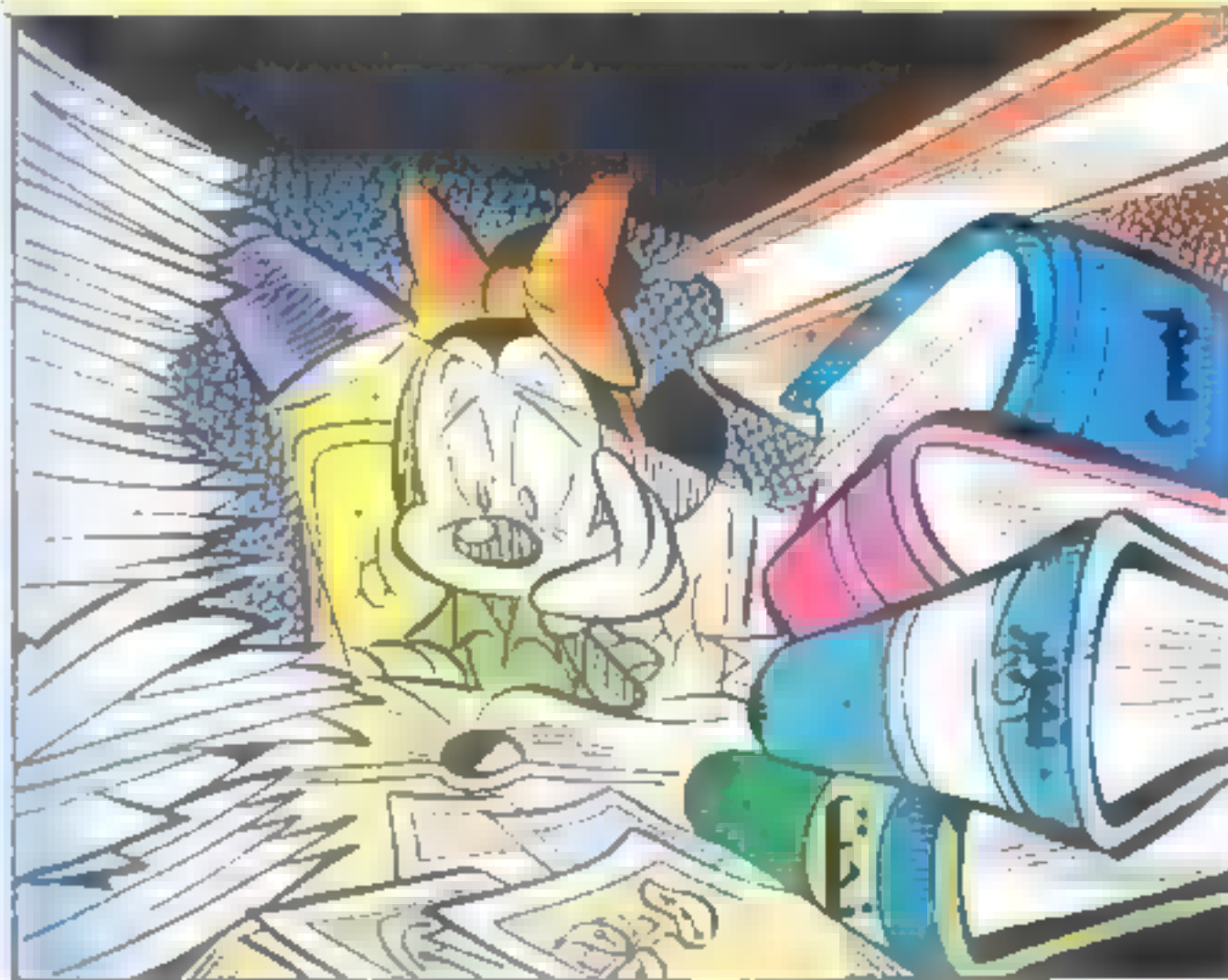
لم أكن أتوقع أنني سأراه مرة أخرى...



سهرت الأيام والليالي أقرأ الكتب وأتزوّد بالمعرفة...



ظللت أقرأ وأقرأ وكلما قرأت زاد فضولي للمعرفة...



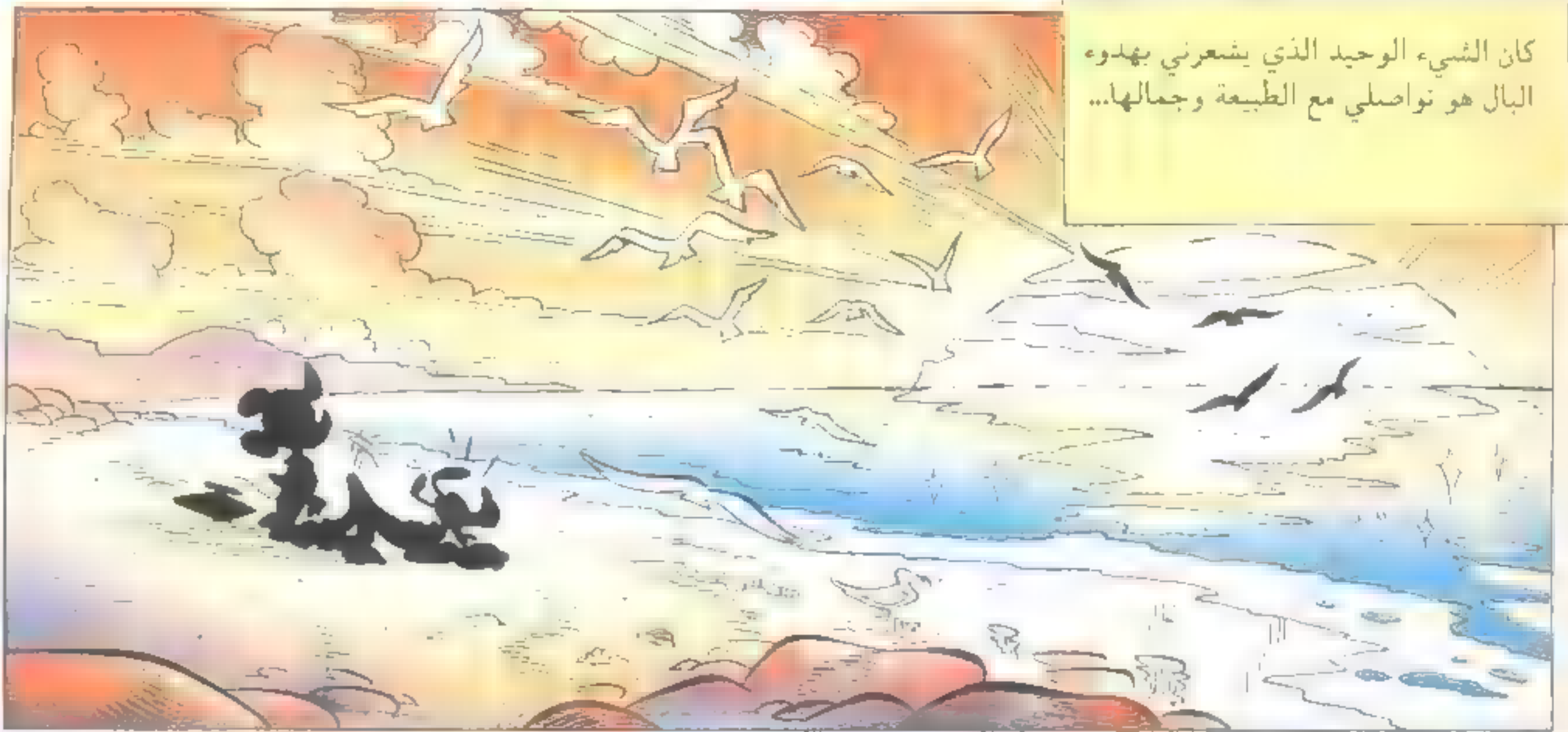
أصبحت مشتتة الذهن ولا أعرف من هي أو ماذا تريد...



«ميني» غائبة عن العالم...



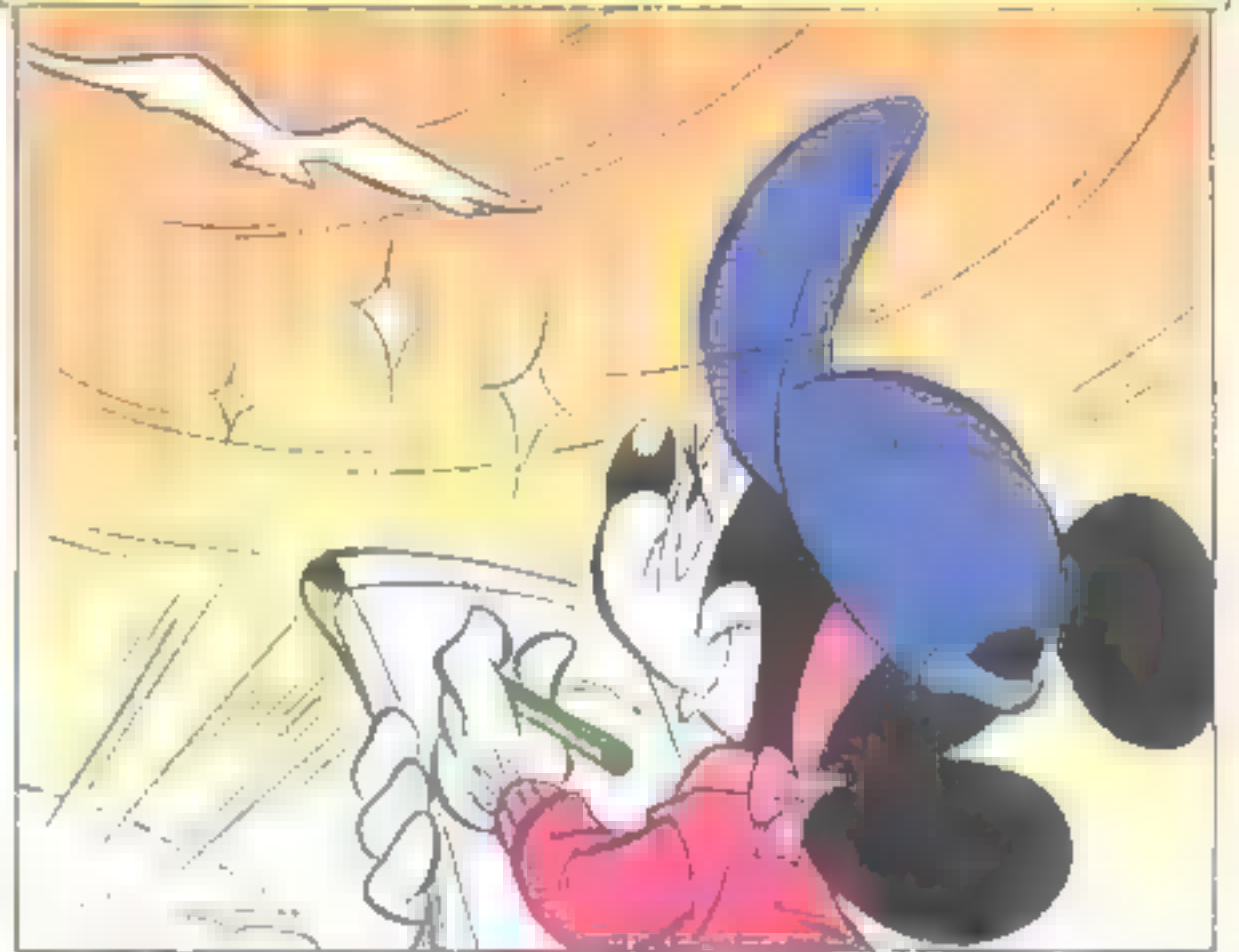
كان الشيء الوحيد الذي يشعري بهدوء
البال هو تواصلتي مع الطبيعة وجمالها...



وفي ذلك اليوم لم أكن وحدي التي
تشعر بهذا الإبداع...



هذا التواصل مع الطبيعة خلق عندي شيئاً لم يكن عندي
من قبل ألا وهو الإبداع...



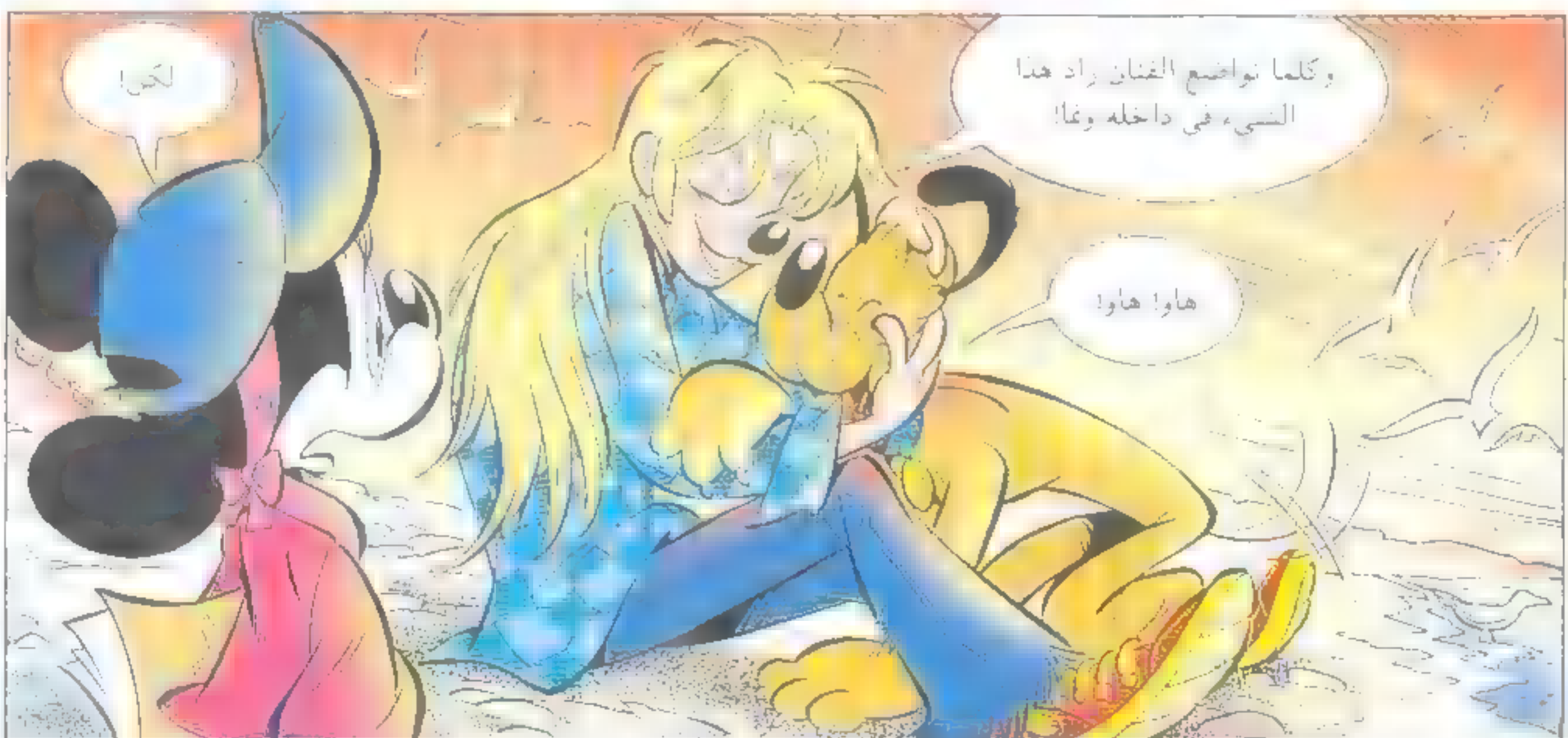
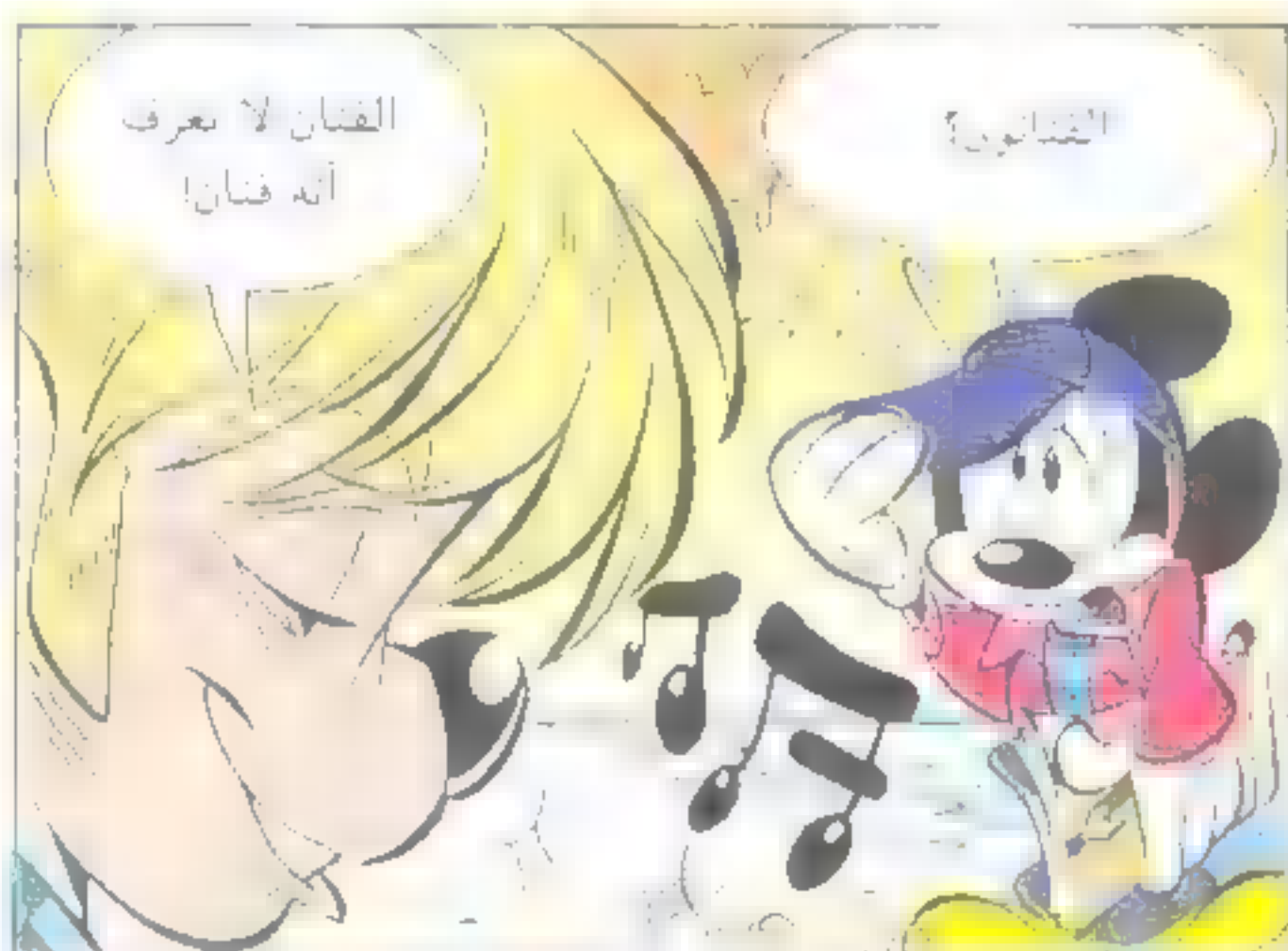
أوه! ألم أراك من
قبل؟

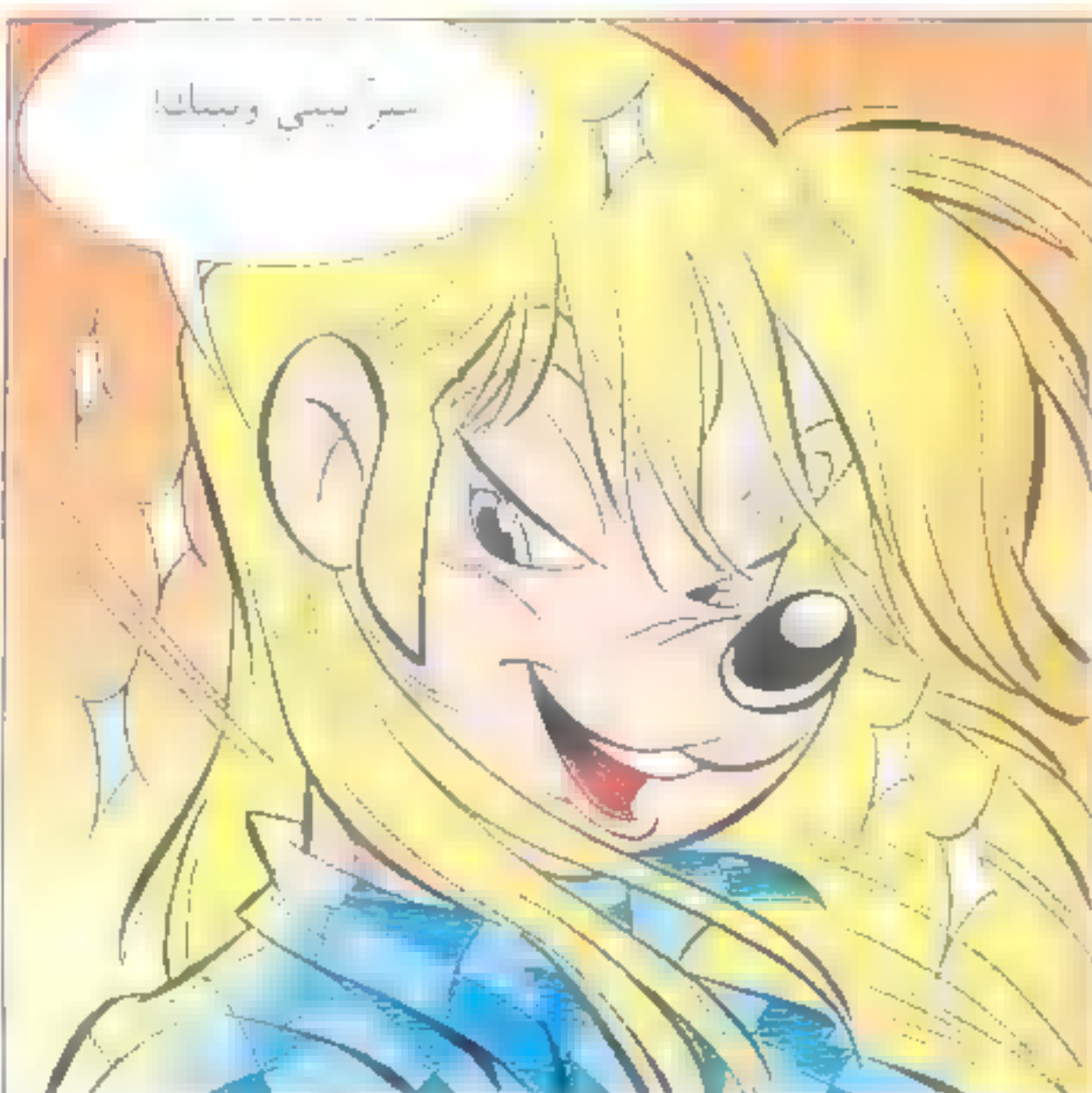
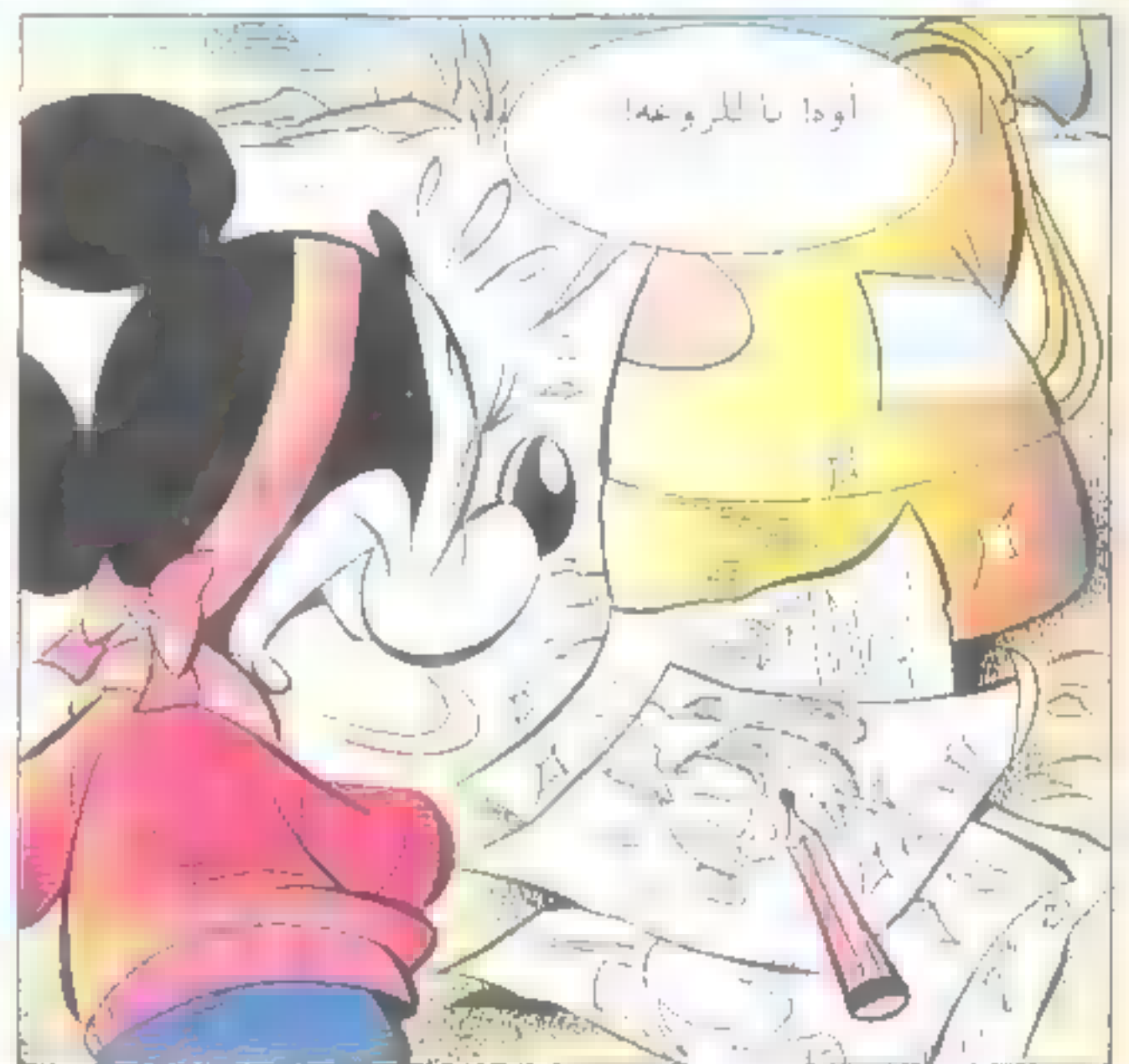


بلتن بلتن

دعنا نلقي نظرة يا «بلوتو» على الشخص
الذي يعزف هذه الموسيقى الرائعة!







صحتك في رمضان



تنتظر الأمة الإسلامية جميعها قدوم شهر رمضان المبارك بكل فرحة ولهفة، وتنتظرنا معه قائمة طويلة من الأطباق الشهية والحلويات اللذيذة والمشروبات المنعشة المفيدة، ولكن علينا أن ندرك أن الإسراف في تناول هذه الأطعمة الطيبة لهو شيء ضار جداً بالصحة العامة لأجسامنا، وسبب رئيسي في البدانة والسمنة وأمراض أخرى، وما علينا إلا توخي الحذر عند تناولنا الطعام، فلا للكميات الكبيرة، ولنحافظ على سلامة أجسامنا دون أن نحرم أنفسنا من أكل ما نحب في أحب شهر إلى قلوبنا. ونقدم لكن نبذة عن أشهر أكلات رمضان وفوائدها وأضرار تناولها بكثرة.

البلح (التمر)

يحتوي على أملاح معدنية ومواد آزوتية وكربوهيدراتية وفيتامينات وبروتين وسكريات ومواد دهنية، ويعتبر البلح وجبة غذائية كاملة فيها جميع العناصر الغذائية، ولكن الإكثار منه يساعد على السمنة لأنه يجمع بين السكريات والكربوهيدرات، كما يسبب عسر هضم واسهالا وارتفاعاً في ضغط الدم ويمنع عن مرضى السكر تناول أكثر من بلحة واحدة.

الزبادي

يوجد في الزبادي مجموعة كبيرة من الفيتامينات أهمها فيتامين أ، ج بالإضافة إلى المعادن والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور والبروتين والدهون والمواد الكربوهيدراتية، ويقال عنه أنه وجبة المعمرين لكثرة فوائده، إن تناول كوب من الزبادي يومياً يقتل البكتيريا الضارة بالأمعاء والبكتيريا التي تصيب اللسان واللثة وتسبب الشعور بالألم.

المكسرات

أكل المكسرات شهى جداً، لذلك يجب مراعاة الكمية المتناولة لأن الإكثار منها ضار جداً بالصحة، وهي تحتوي على فيتامينات متنوعة مثل فيتامين أ، ج وأيضاً تحتوي على أملاح الحديد والكالسيوم والفوسفور واليوتاسيوم والبروتين والكربوهيدرات والدهون ولكن تناول كميات كبيرة يسبب تلبك معوي وعسر هضم وغازات في المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة أيضاً.

الزبيب (العنب المجفف)

يحتوي الزبيب على أملاح معدنية ومواد آزوتية وكربوهيدرات وفيتامينات كثيرة وبروتين وسكريات ومواد دهنية، ويعتبر الزبيب وجبة كاملة فيها العناصر الغذائية المتنوعة، ولكن تناوله بكثرة يسبب السمنة لاحتوائه على كل من السكريات والكربوهيدرات، كما يسبب عسر هضم واسهالا وارتفاعاً في ضغط الدم.

وكل عام وأنتم بخير وصحة وعافية



رمضان

شهر الصحة

سبحانه
ويعلى



بكل علينا صيفنا العزيز في كل عام حاملا معه نفحاته الإيمانية
واجواءه الخاصة التي تتميز بجمالها وتفرداها، فهو جديد في كل شيء، في أوقاته، أكلاته، زياراته، وقد يفرط
الصائم في تناول ما لذ وطاب من أطباق رمضان المتميزة؛ مما قد يسبب له بعض الاضطرابات الصحية ولكي يكون شهر
رمضان شهراً صحياً يسعدنا ان نقدم لك بعض النصائح:-

- ❖ تجنبني تناول السكريات واقتصري على وجبة واحدة منها أسبوعياً.
- ❖ تجنبني الأطعمة ذات التوابل الكثيرة الحارقة.
- ❖ اشربي الكثير من الماء والسوائل لتجنبني الجفاف.
- ❖ مارسي الرياضة فالرياضة تساعد في الحفاظ على الوزن خلال شهر الصيام أو ربما انقاصه في حال ممارسة الرياضة مع اتباع نظام غذائي معتدل، فعندما تتوقفين عن ممارسة النشاط الرياضي عليك الإقلال من الأطعمة التي تستهلكينها إذا أردت تجنب السمنة والترهل، وحتى تعطي الرياضة الفائدة المرجوة منها يجب أن تكون السعرات الحرارية التي يفقدها الانسان أكثر مما يستهلكه منها بواسطة التمرين.

❖ تجنبني الإفراط في الطعام فإن تناول كميات كبيرة من الطعام يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث اضطرابات معوية وعسر في الهضم، تظهر أعراضه في صورة انتفاخ وألم تحت الضلوع وغازات في البطن وتراخ في الحركة، هذا إضافة إلى الشعور بالخمول والكسل والتعب، حيث يتجه قسم كبير من الدم إلى الجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم على حساب كمية الدم الواردة إلى أعضاء حيوية في الجسم أهمها الدماغ.

❖ تجنبني النوم بعد الافطار، فكما ذكرنا سابقا الإفراط في الطعام يبعث على الكسل وبالتالي يدفع الصائم إلى النوم بعد الافطار وهذا يقلل من نشاط الصائم ويجعله دائم الشعور بالخمول.

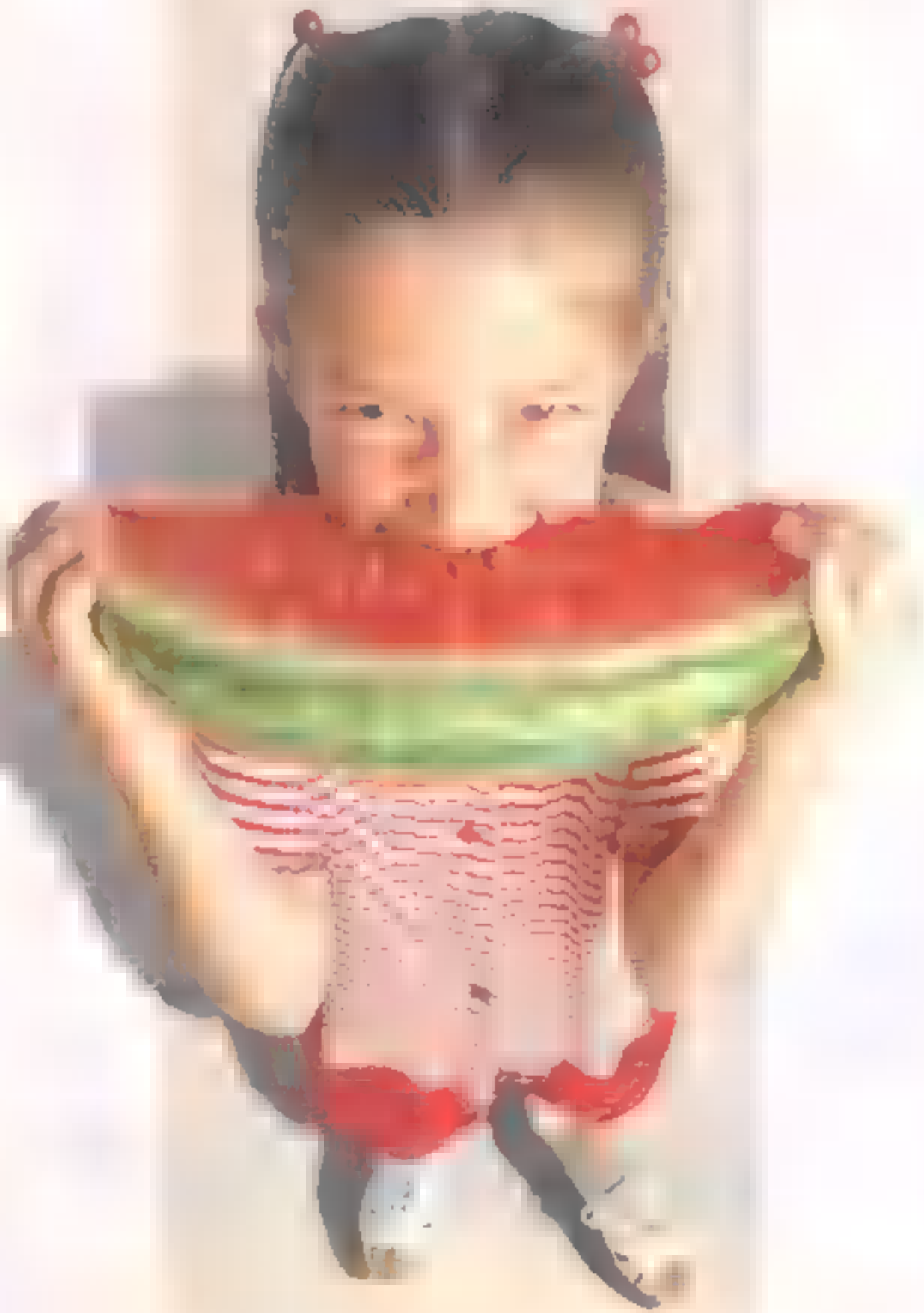
❖ «تسحروا فإن في السحور بركة» هكذا علمنا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم ولا شك أن وجبة السحور تمنع حدوث الصداع أو الإعياء أثناء النهار كما تمنع الشعور بالعطش الشديد فهي تمد الجسم بمخزون من الطاقة يعينه على الصيام.

وحدث رسولنا الكريم على تأخير السحور «لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور».

وينصح أن تحتوي وجبة السحور على أطعمة سهلة الهضم كاللبن الزبادي والخبز والعسل والفواكه وغيرها.

❖ افطري على بضع تمرات وماء فالصائم يكون بحاجة إلى مصدر سكري سريع الهضم، يدفع عنه الجوع وأسرع المواد الغذائية امتصاصاً هي المواد التي تحتوي على سكريات أحادية أو ثنائية وأفضلها الرطب.

❖ تناول كمية كافية من الخضراوات والفواكه.





ادخلوا عالم سنو وايت.. حيث لا تتوقف البهجة!!!

كان يا مكان في قديم الزمان، هكذا تبدأ قصة سنو وايت، الأميرة الجميلة التي تهدد حياتها الملكة الغيورة. تلجأ سنو وايت إلى حمى سبعة أقزام رائعين يحيطونها بعطفهم ومحبتهم، وهم: دوق، فرحان، خجلان، زعلان، ندفق، نعسان و عطسان... إلى أن تصل عجوز غامضة ومعها تفاحة مسمومة، لتصل بعد ذلك إلى نهاية القصة المعروفة. الآن، أصبح الفيلم الذي يروي هذه القصة والذي لا يقدر بثمن، في متناولكم. عيشوا أسعد لحظات حياتكم وأنتم تستمعون بالضحكة البريئة والموسيقى الرائعة والبهجة التي ستعم حياتكم وأنتم تشاهدون فيلم سنو وايت والأقزام السبعة.

قصة فيلم سنو وايت

بدأ العمل في فيلم سنو وايت عام ١٩٣٤، وتوقع الجميع باستثناء والت ديزني وفريق عمله المؤلف من ٧٥٠ فنان رسوم متحركة، فشل الفيلم وتحوله إلى كارثة على مولاه. وحتى ذلك التاريخ، لم يكن قد سبق لأحد محاولة إنتاج فيلم رسوم متحركة روائي طويل. والأهم من ذلك، أضطر ديزني خلال تنفيذ الفيلم، إلى بيع كل ما يملك للتمويل المتزايدة، والتي ارتفعت من ميزانية مبدئية قدرها ١٥٠,٠٠٠ دولار، إلى رقم طكلي في ذلك الحين وقدره ١.٥ مليون دولار.

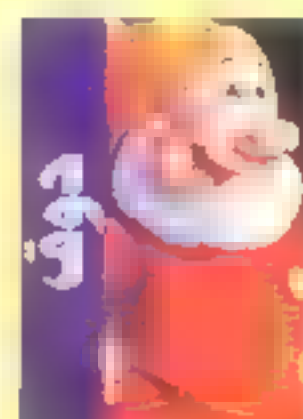
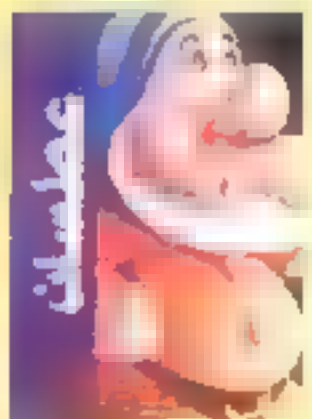
وبعد إنتاج ٢٥٠,٠٠٠ صورة اهتم ديزني شخصياً بلق تفاصيل رسمها وكوانها وملابسها، تم إنجاز فيلم سنو وايت والأقزام السبعة، ليدخل تاريخ السينما الترفيهية من أوسع أبوابه ويغير شكل صناعة السينما إلى الأبد.

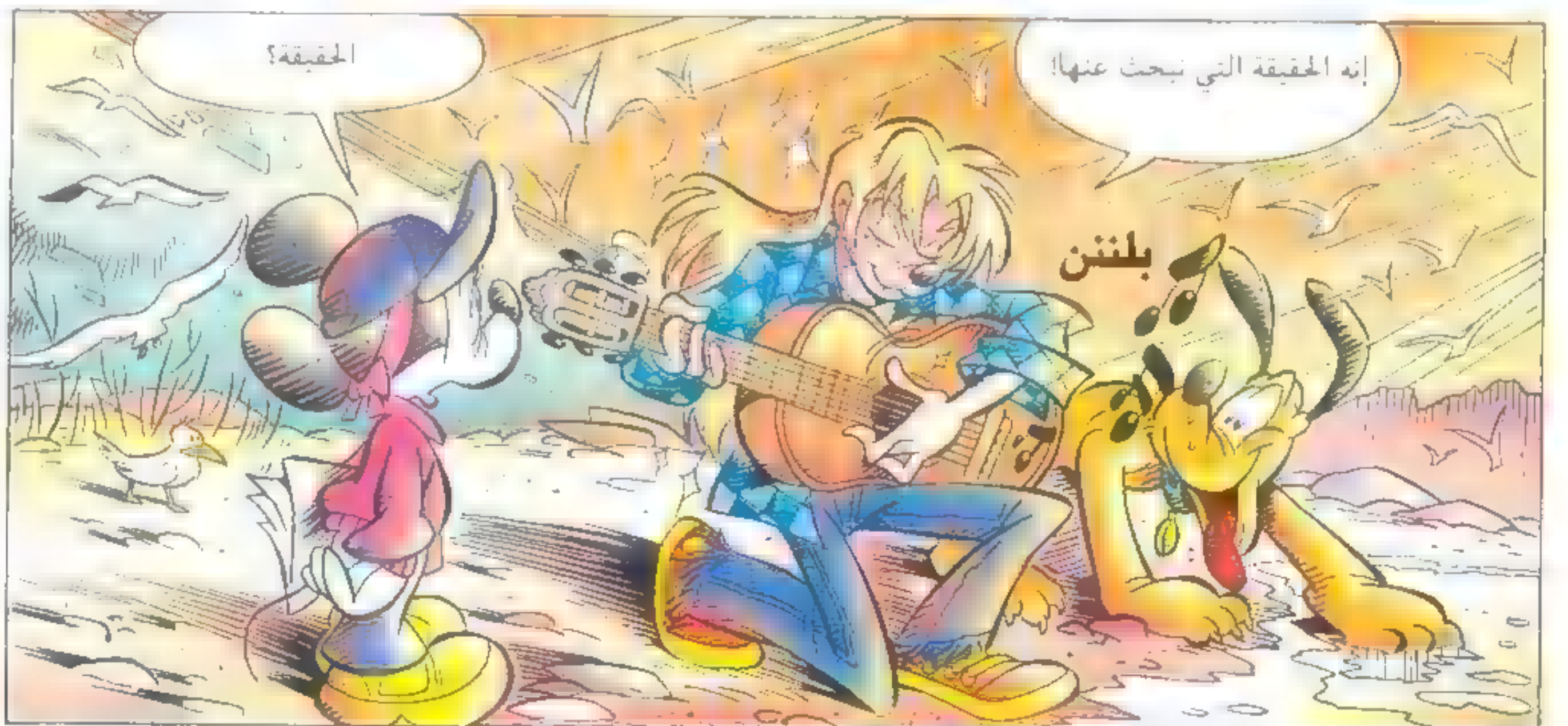
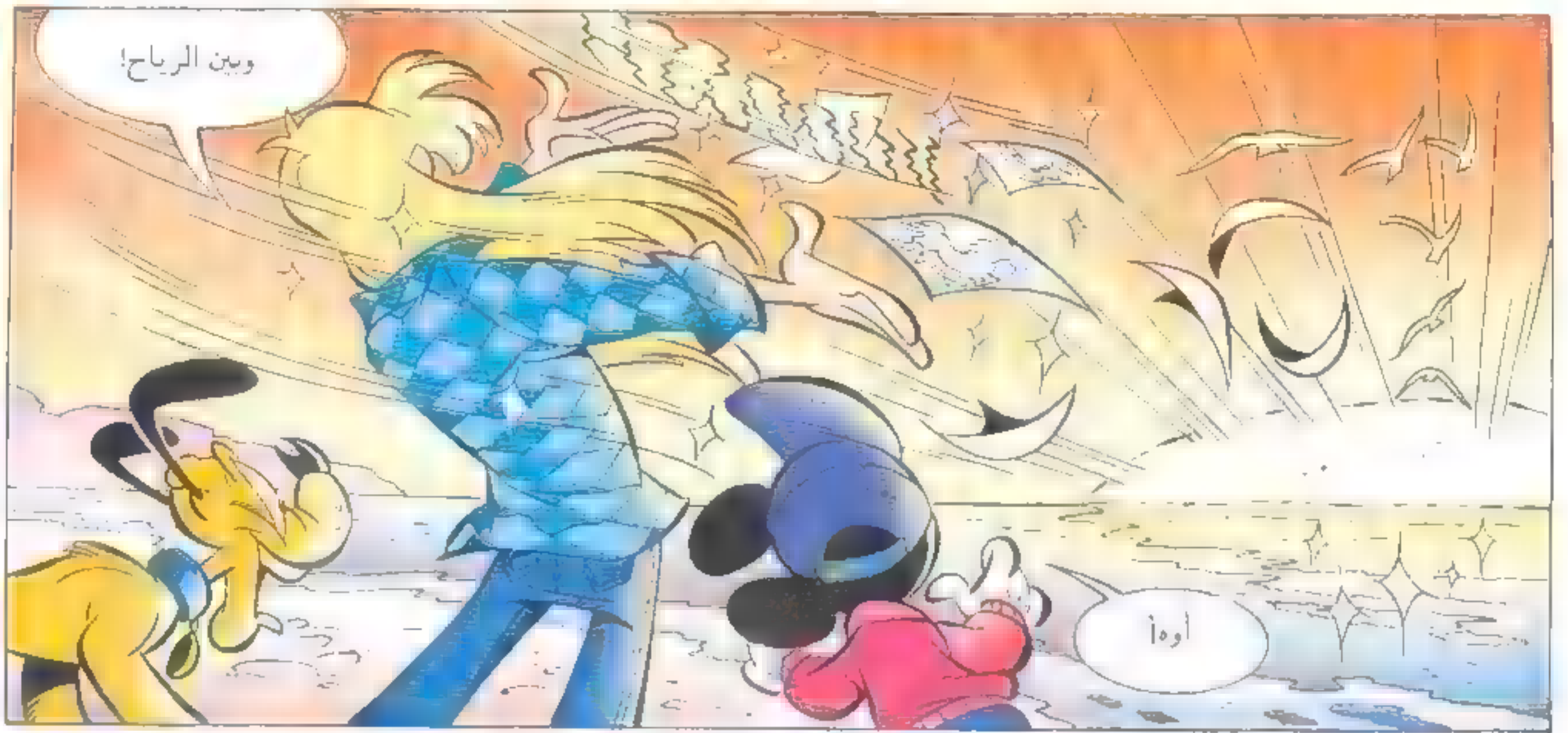
سنو وايت - تحفة موسيقية

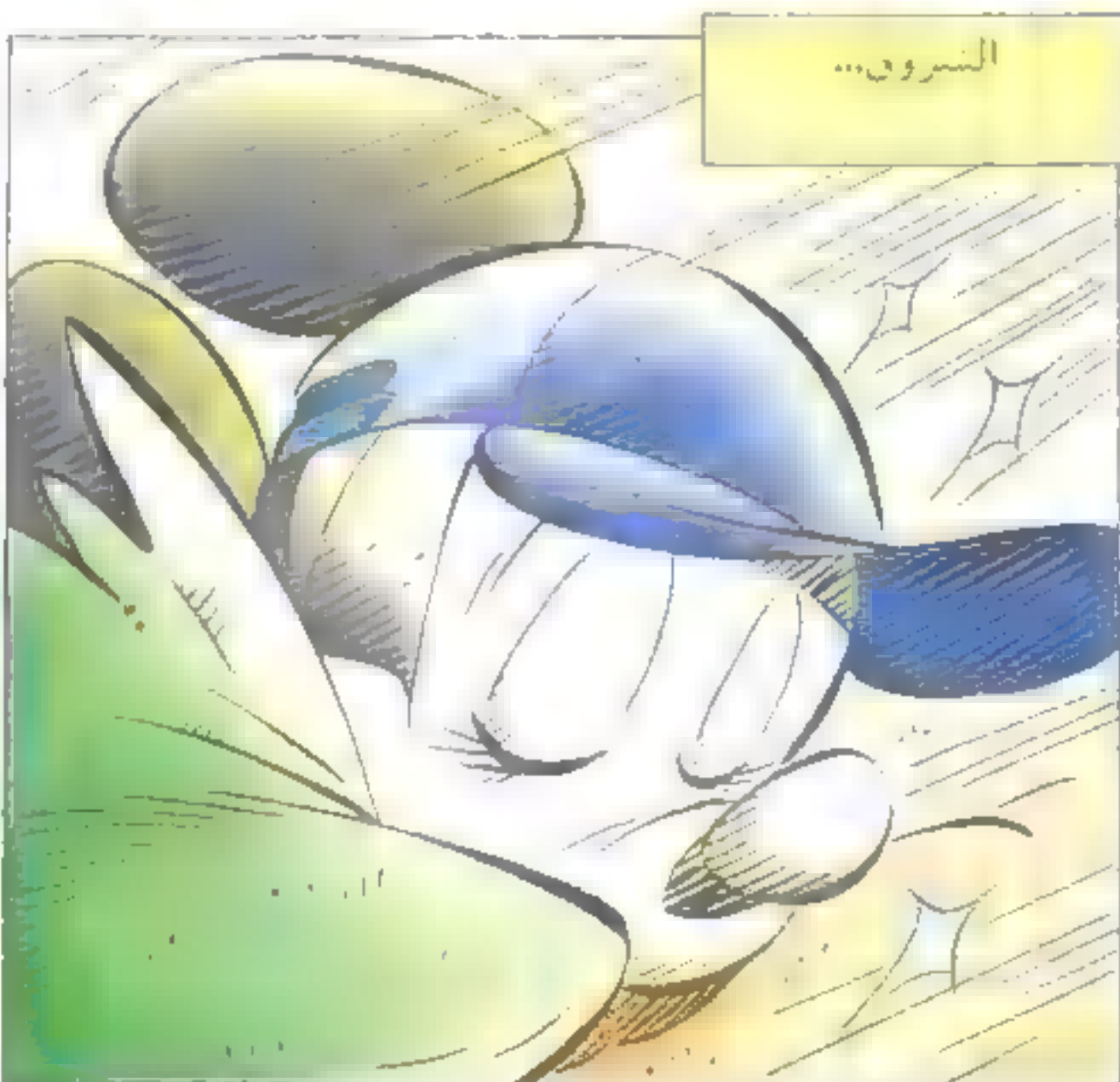
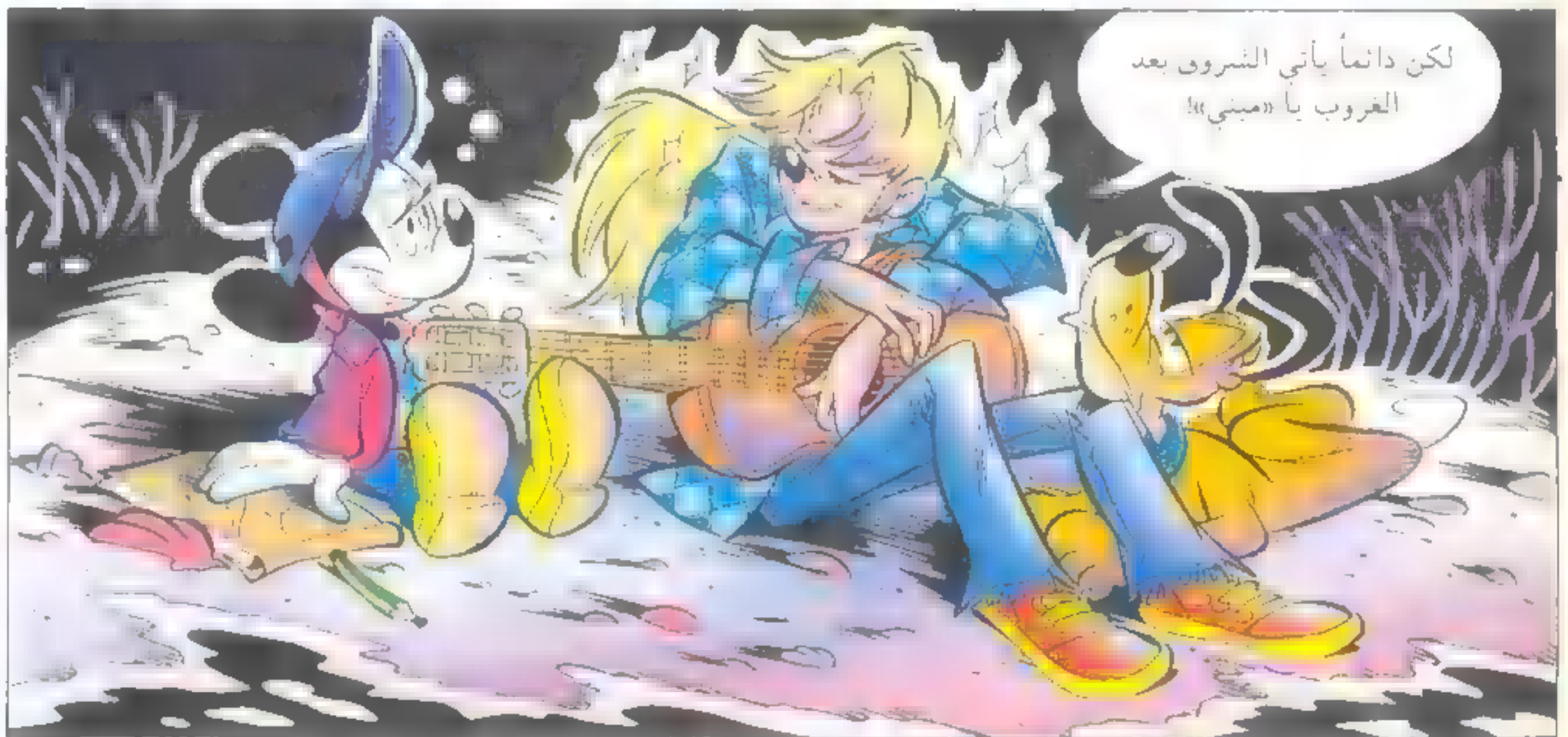
تعاليت ستة أجيال من المشاهدين على مشاهدة هذا الفيلم الرائع، ولا زال الجيل السادس منهم يهني ويصغر ويهمهم بالأغاني الأصلية التي تمت كتابتها ولحنها خصيصاً لهذه التحفة الكلاسيكية، ومن أشهر تلك الأغاني "هاي هو" و"صغر وأنت تعمل" و"سيأتي ليمري يوماً ما".

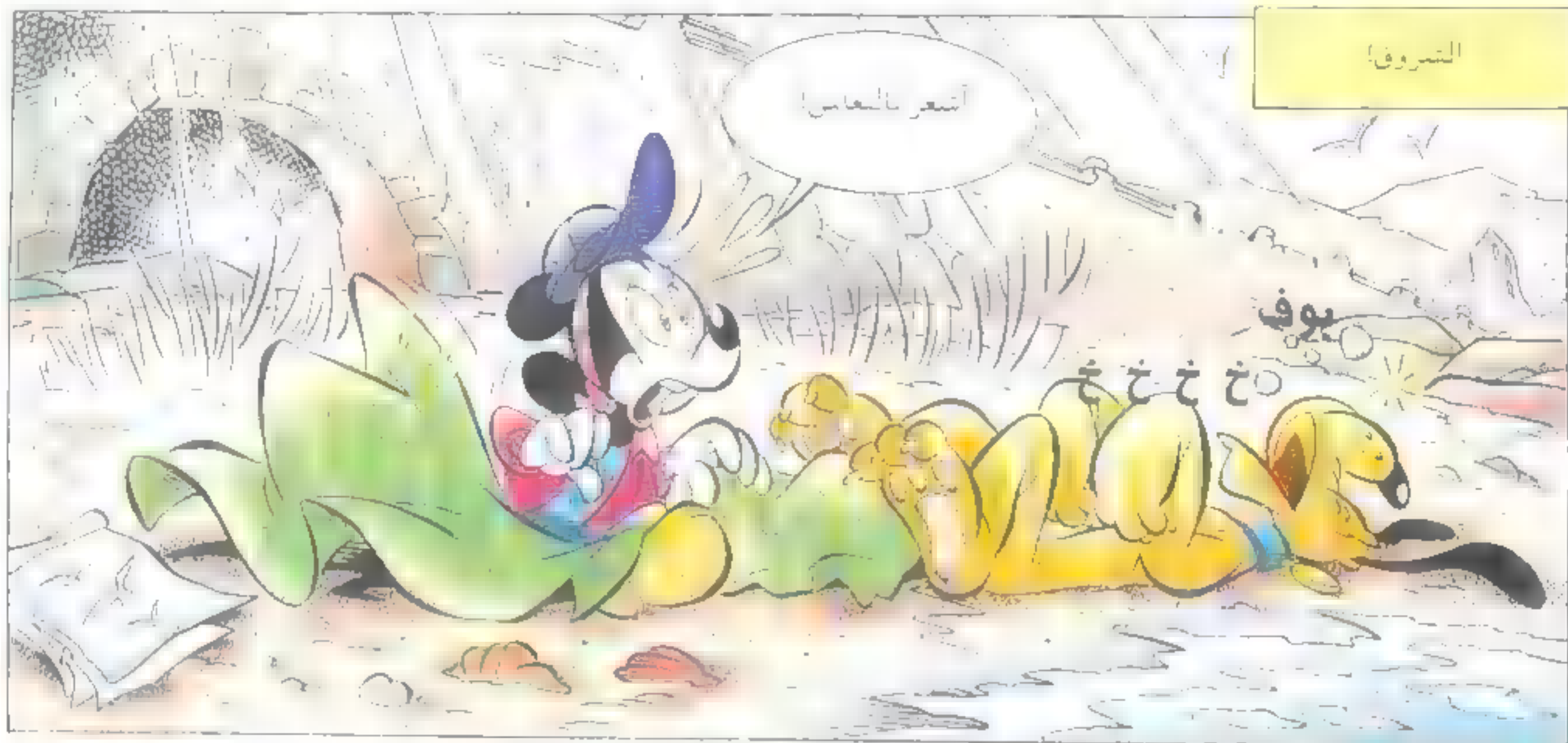
استوديوهات ديزني تطرح فيلم سنو وايت بتلقه الأصلي

سمحت التكنولوجيا المتطورة الجديدة، بطرح فيلم سنو وايت بتلقه الأصلي، عبر استخدام تكنولوجيا أفلام رقمية عالية الوضوح. ولقد تم استخدام هذه التقنية المتطورة، بهدف تنظيف وصقل ١٢٠,٠٠٠ صورة من صور الفيلم الأصلي يدوياً وبشكل إفرادي، مما سمح بإزالة الشوائب التي كانت ستحول دون استمتاع المشاهدين بالفيلم بشكل كامل. وسمحت هذه التقنية للفنيين، ليس بإزالة الخدوش الدقيقة التي تراكت فوق الفيلم عبر السنين فحسب، لكنها سمحت لهم أيضاً بتصحيح بعض العيوب التي كانت موجودة في النسخة الأصلية للفيلم. كما سمح لاختراع أنظمة دولبي و"تي إتش إكس" الصوتية، بتقنية الشريط الصوتي للرفع والارتقاء بجودة الصوت إلى أعلى المستويات الممكنة.



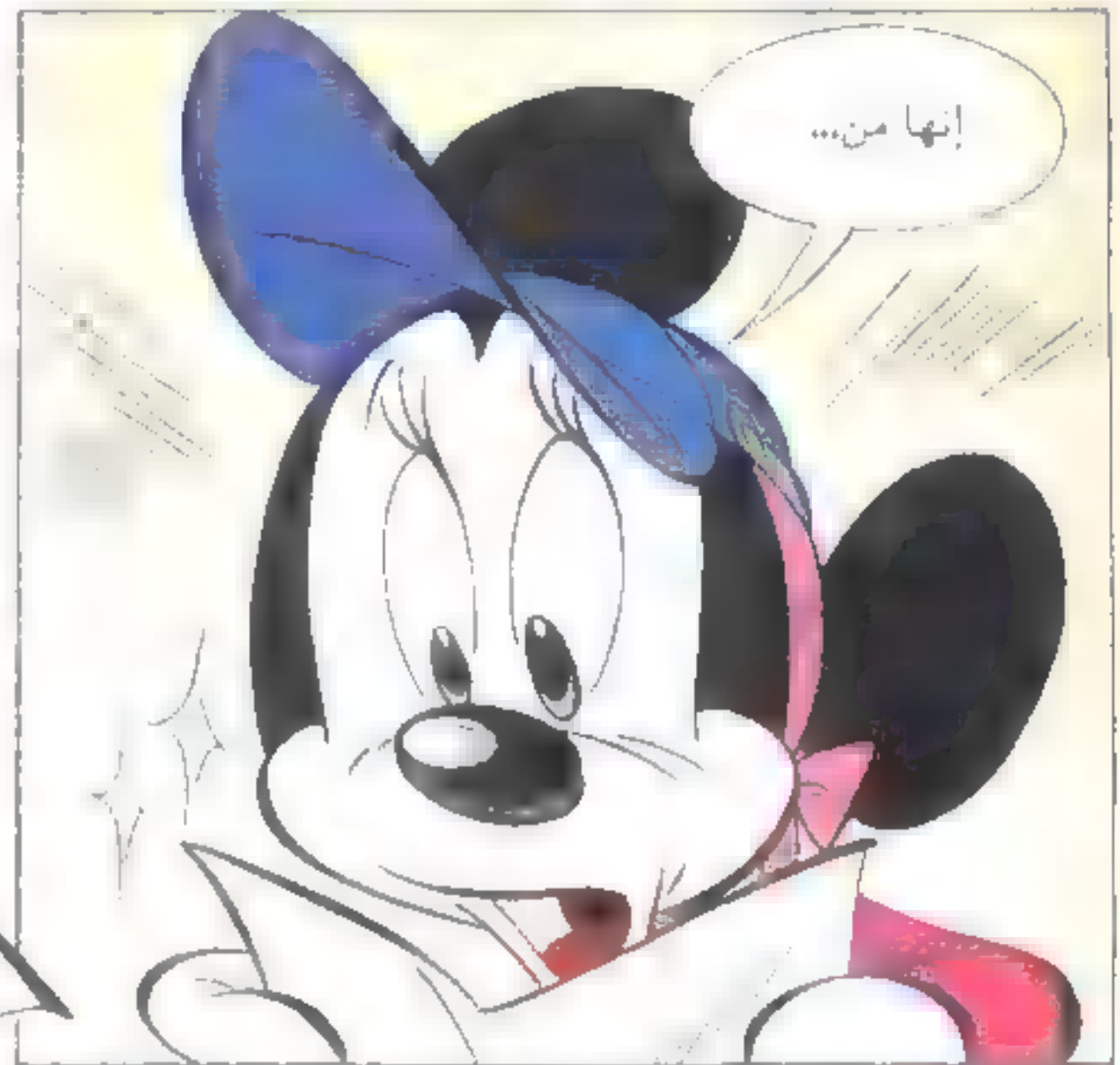
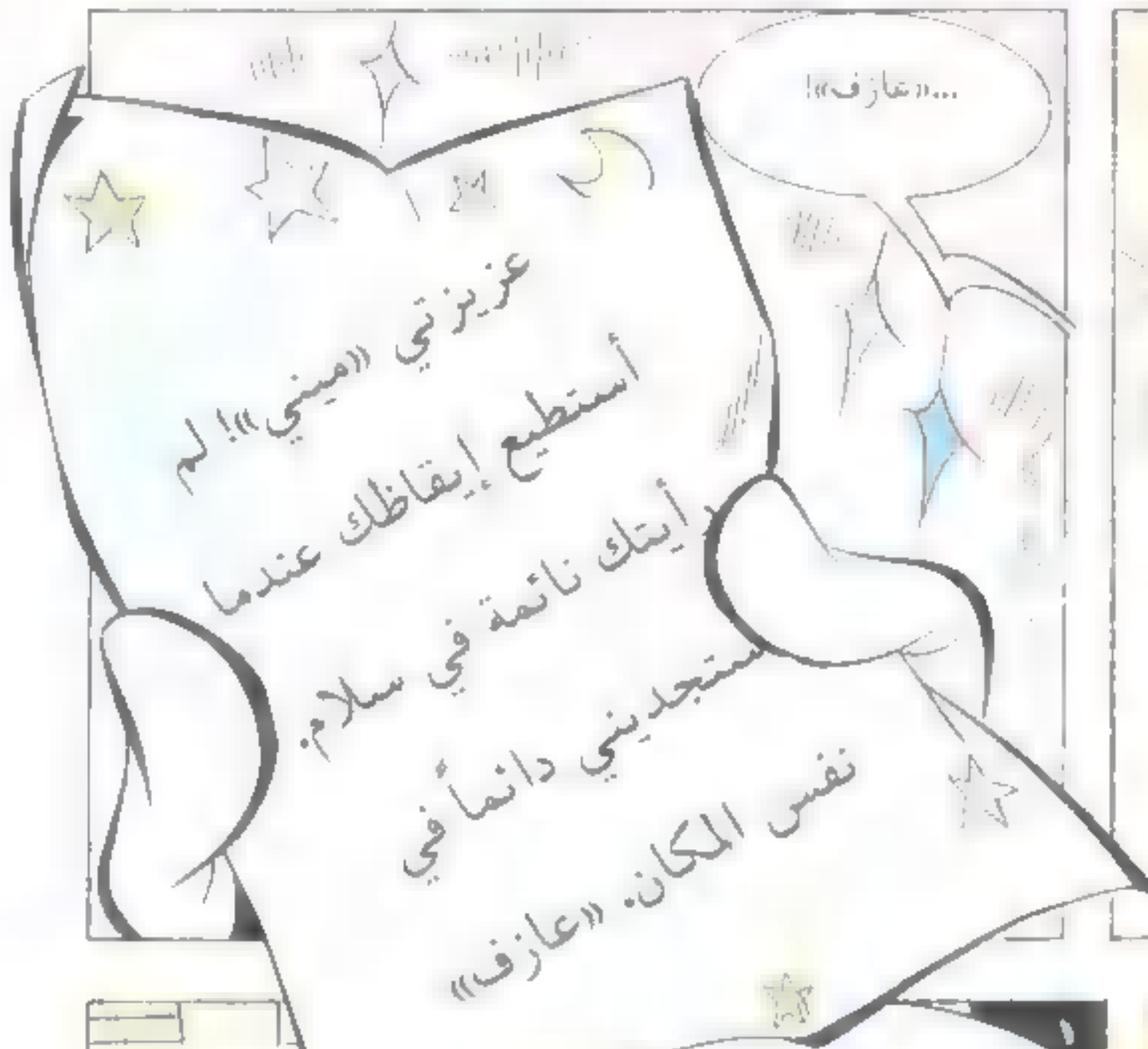


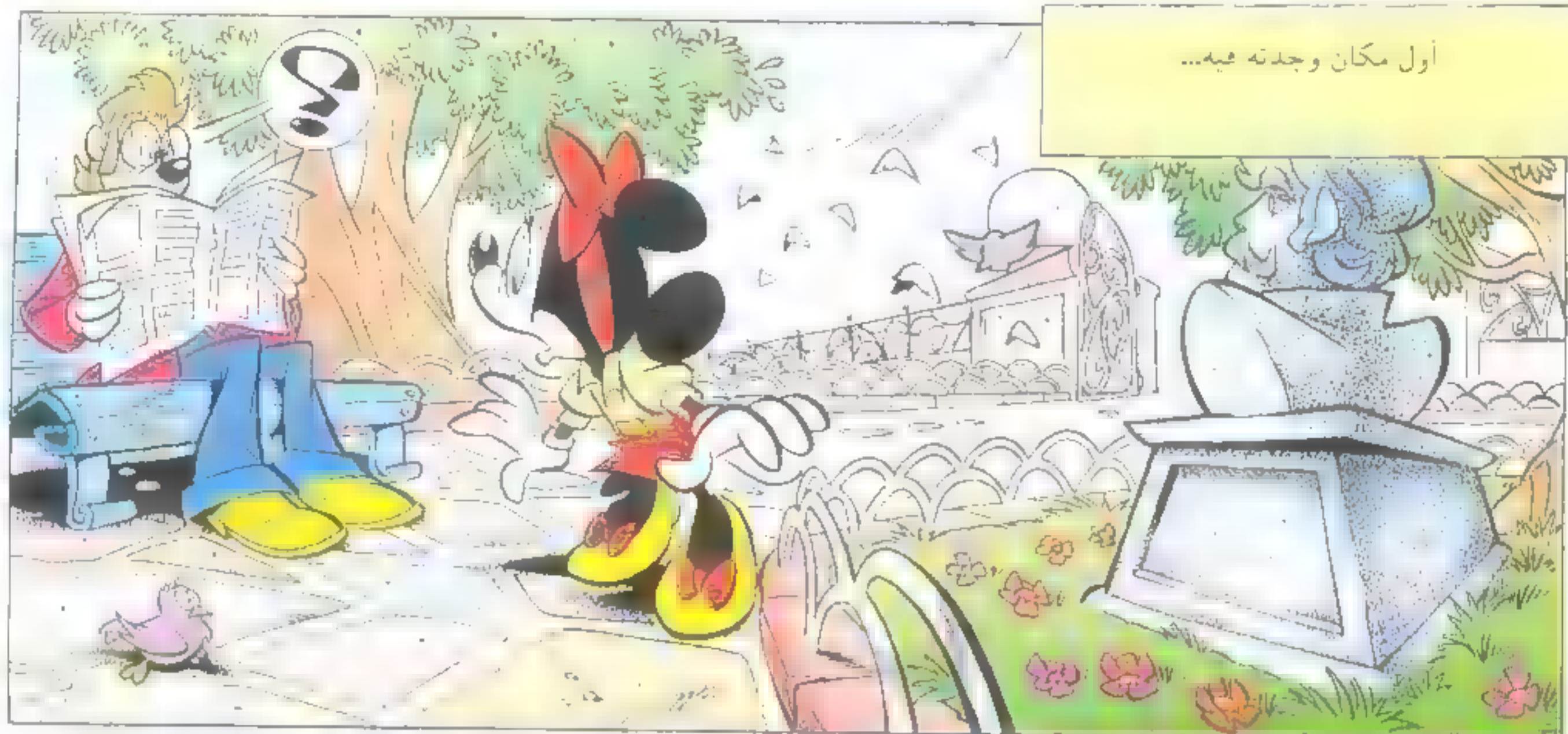




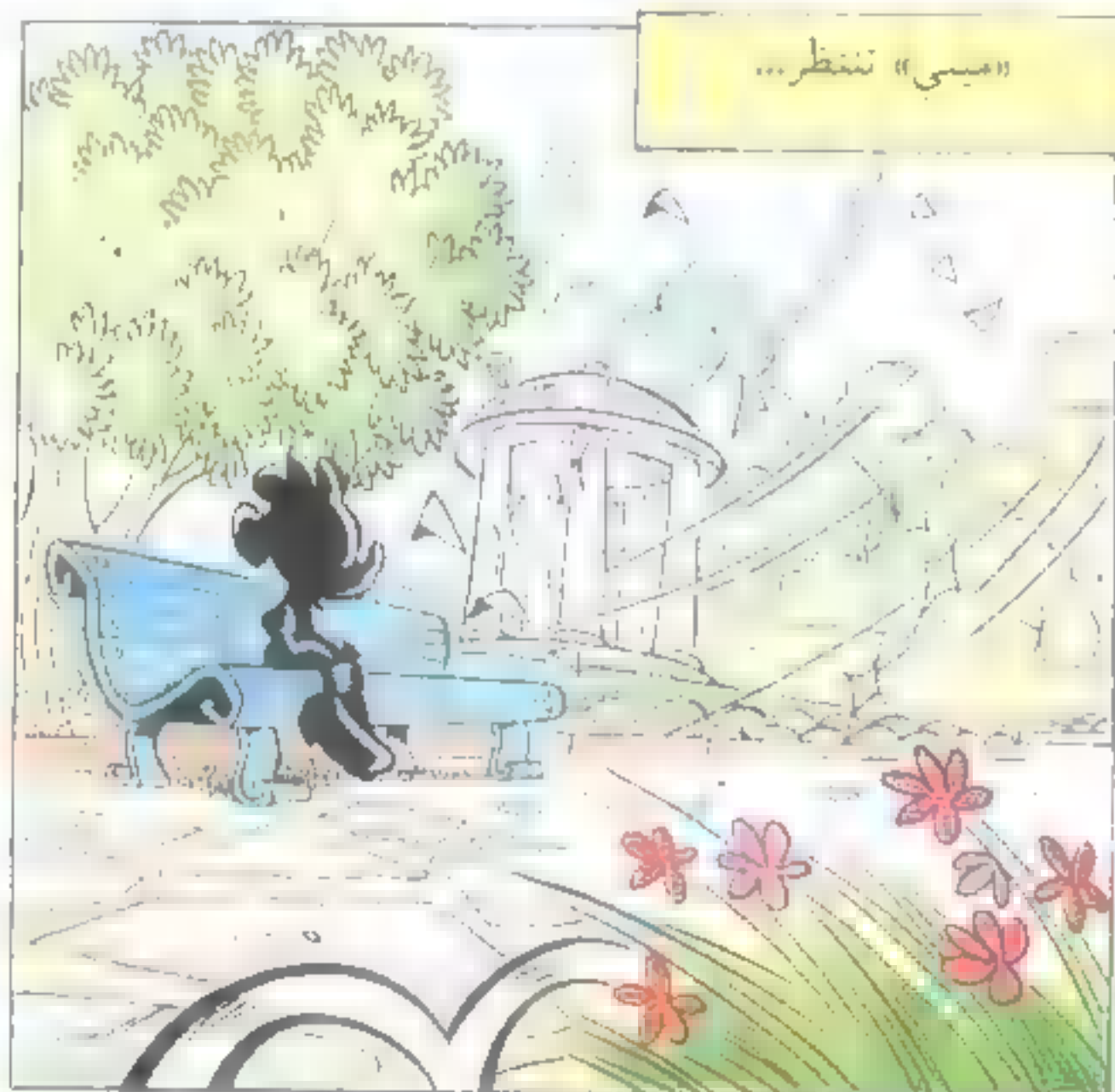




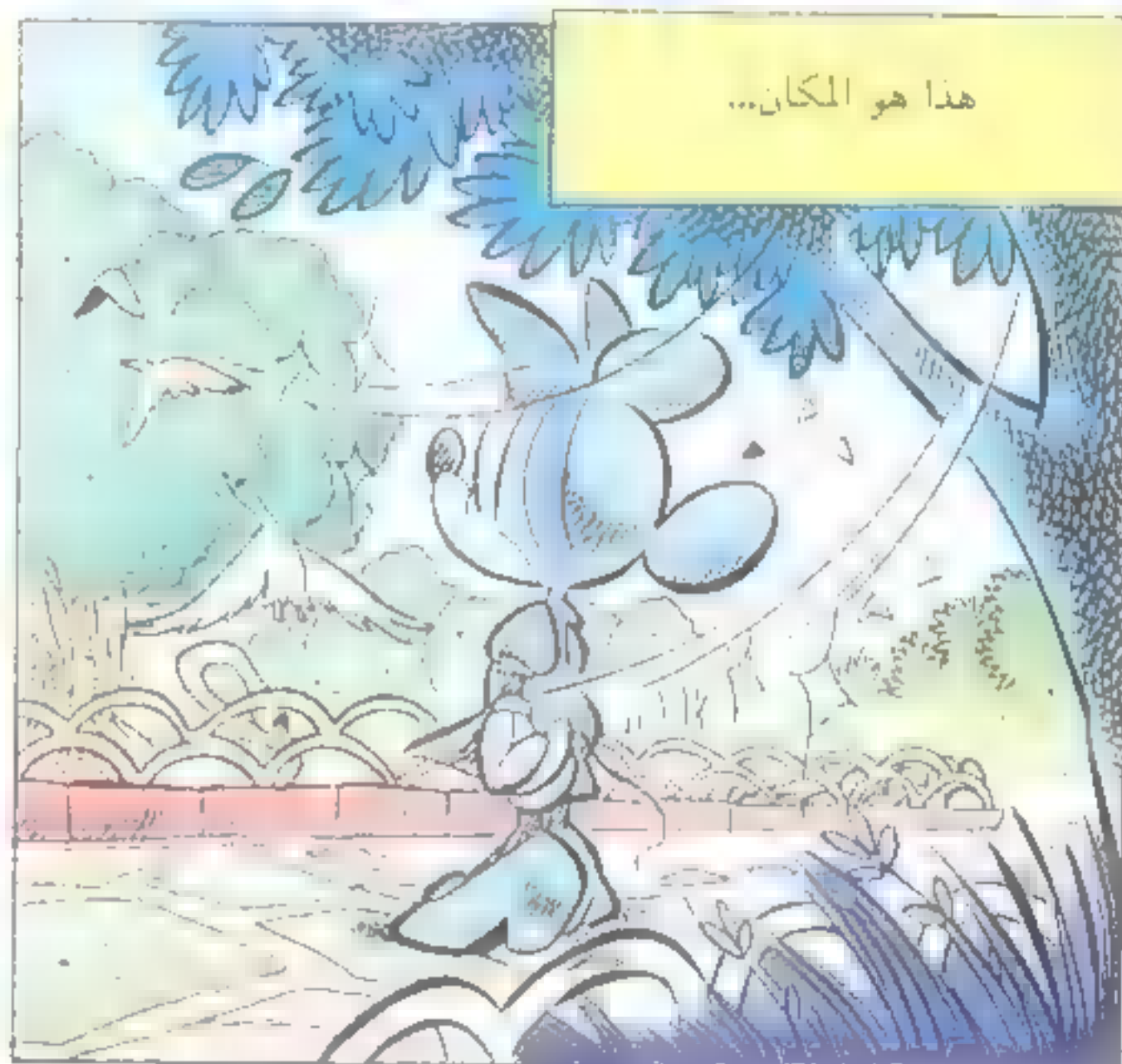




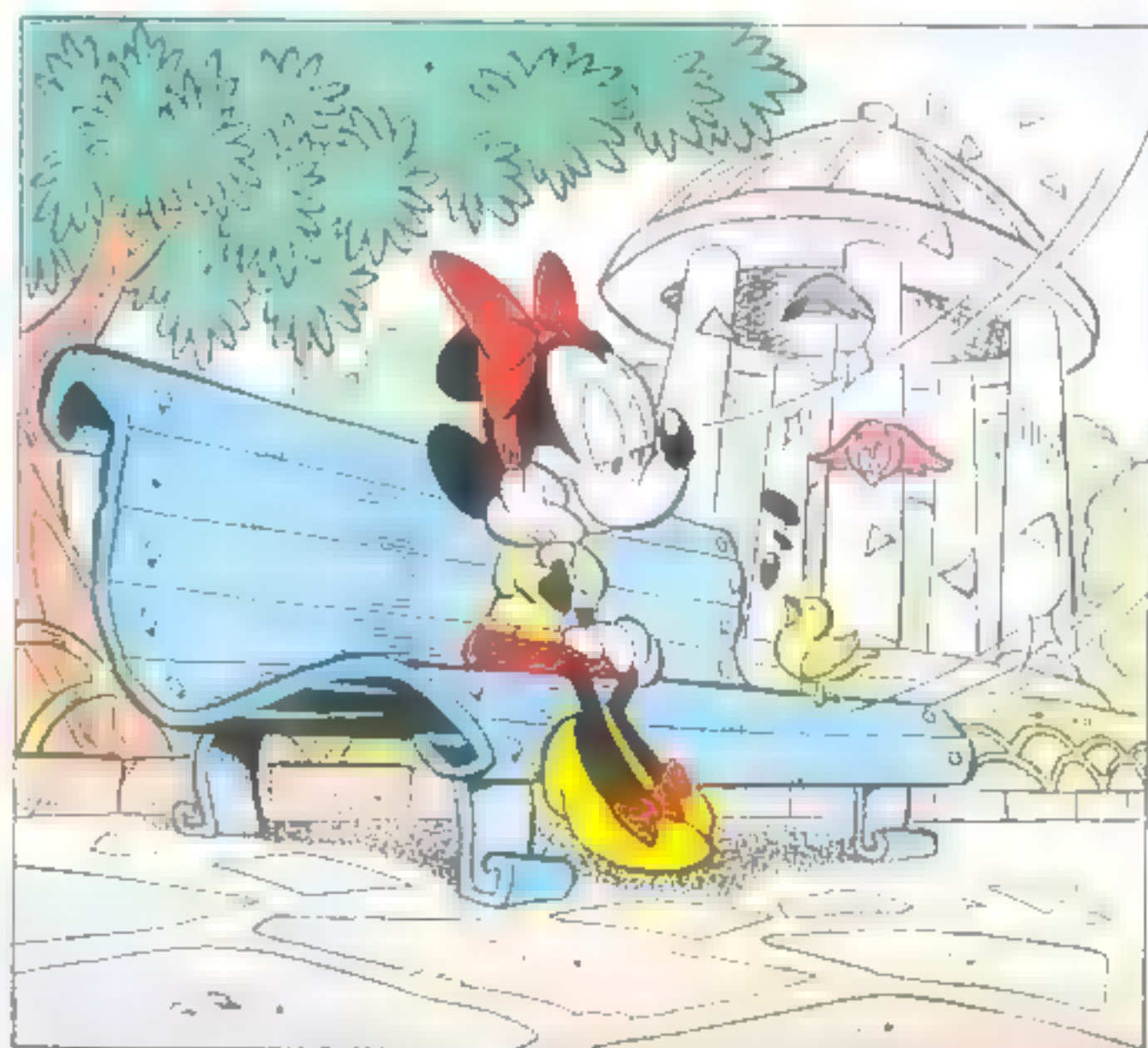
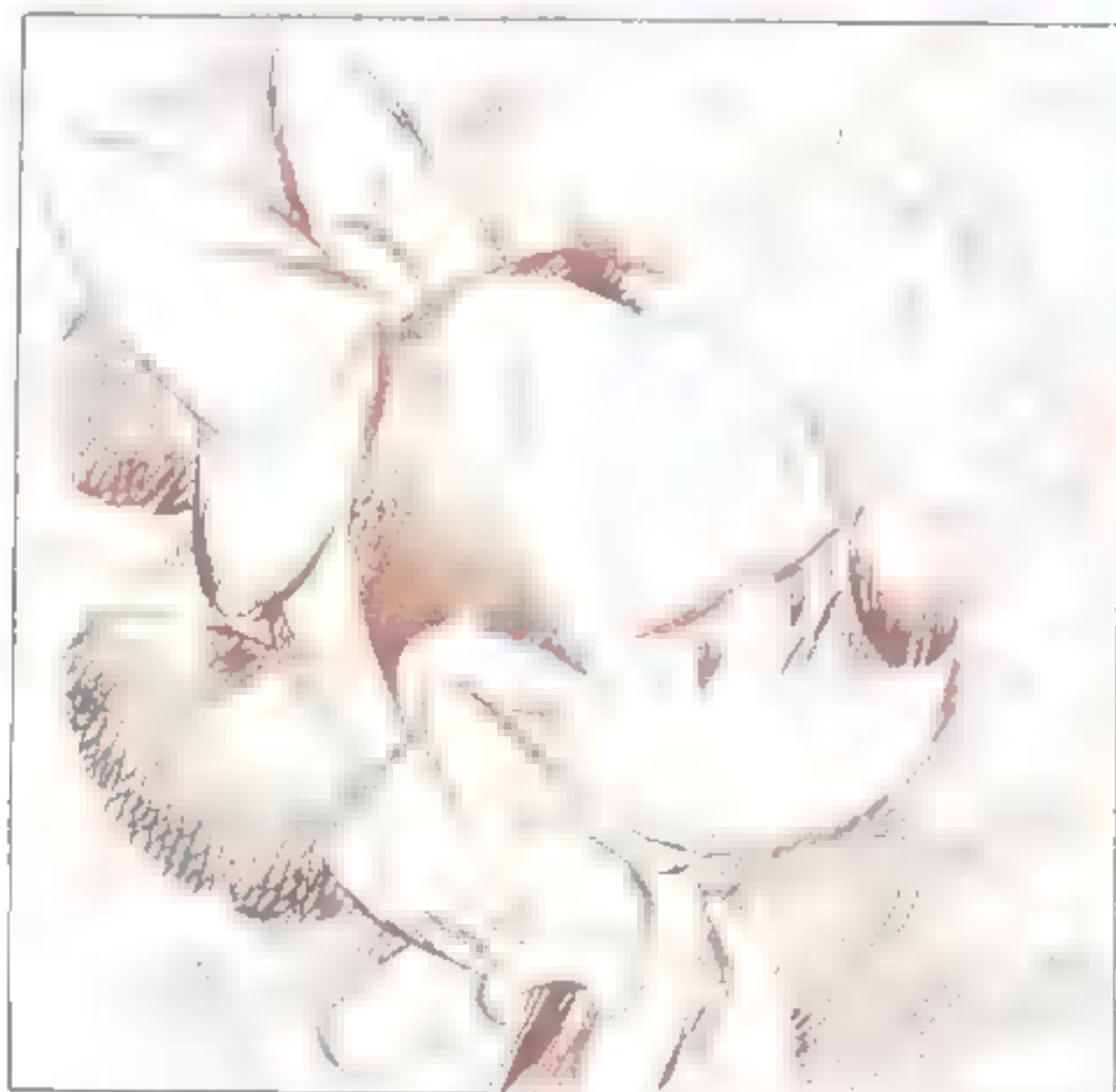
أول مكان وجدته فيه...

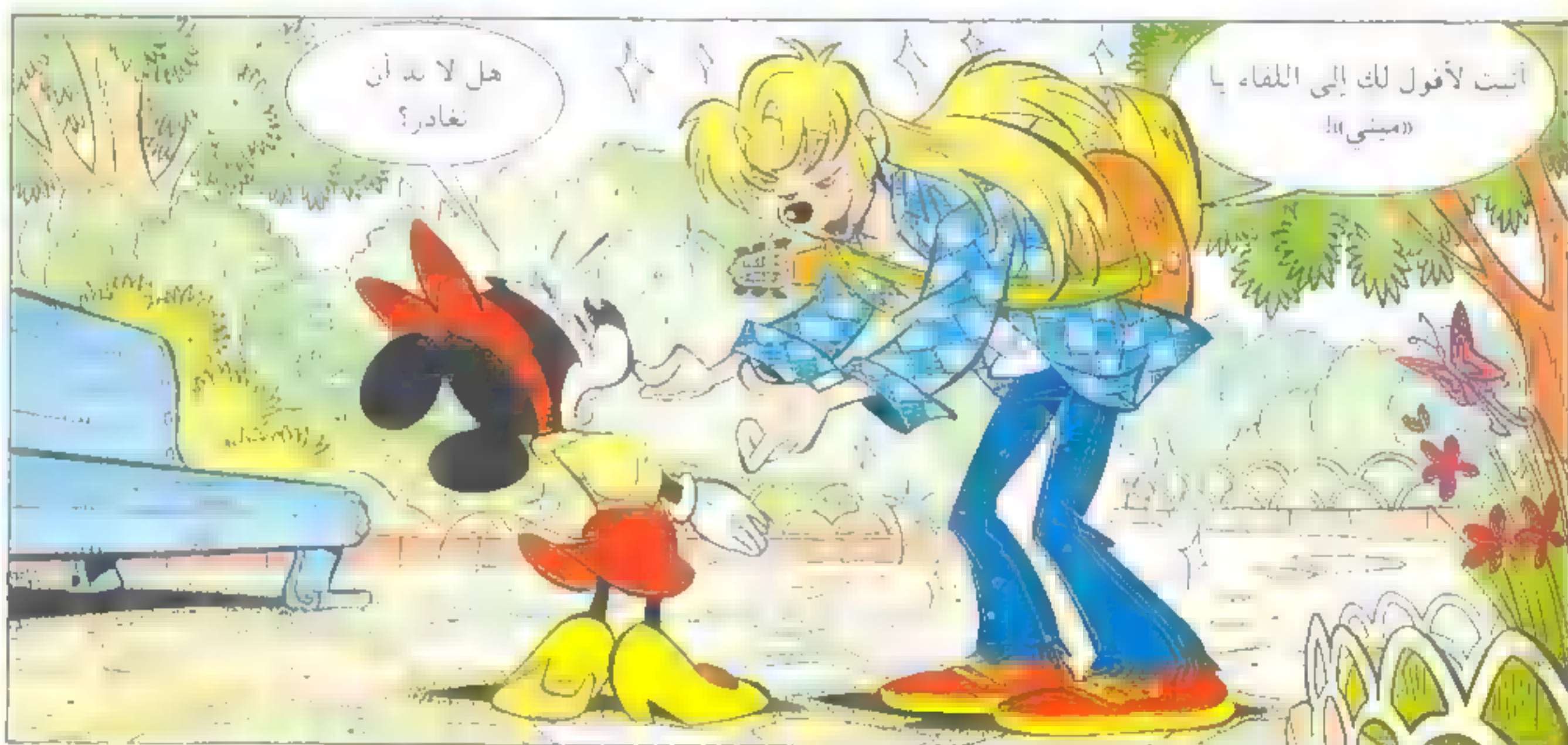


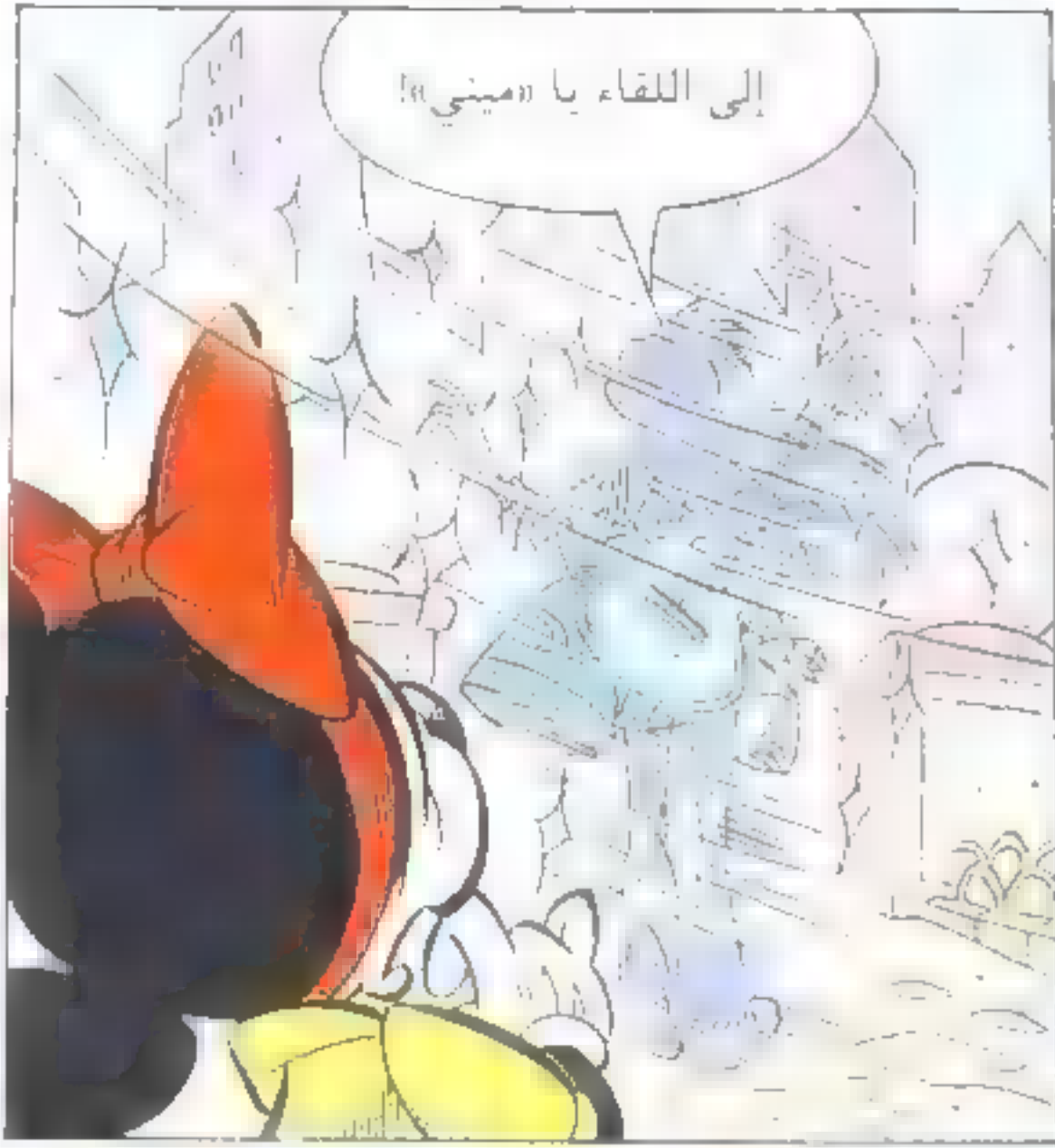
«ميسي» تنتظر...



هذا هو المكان...







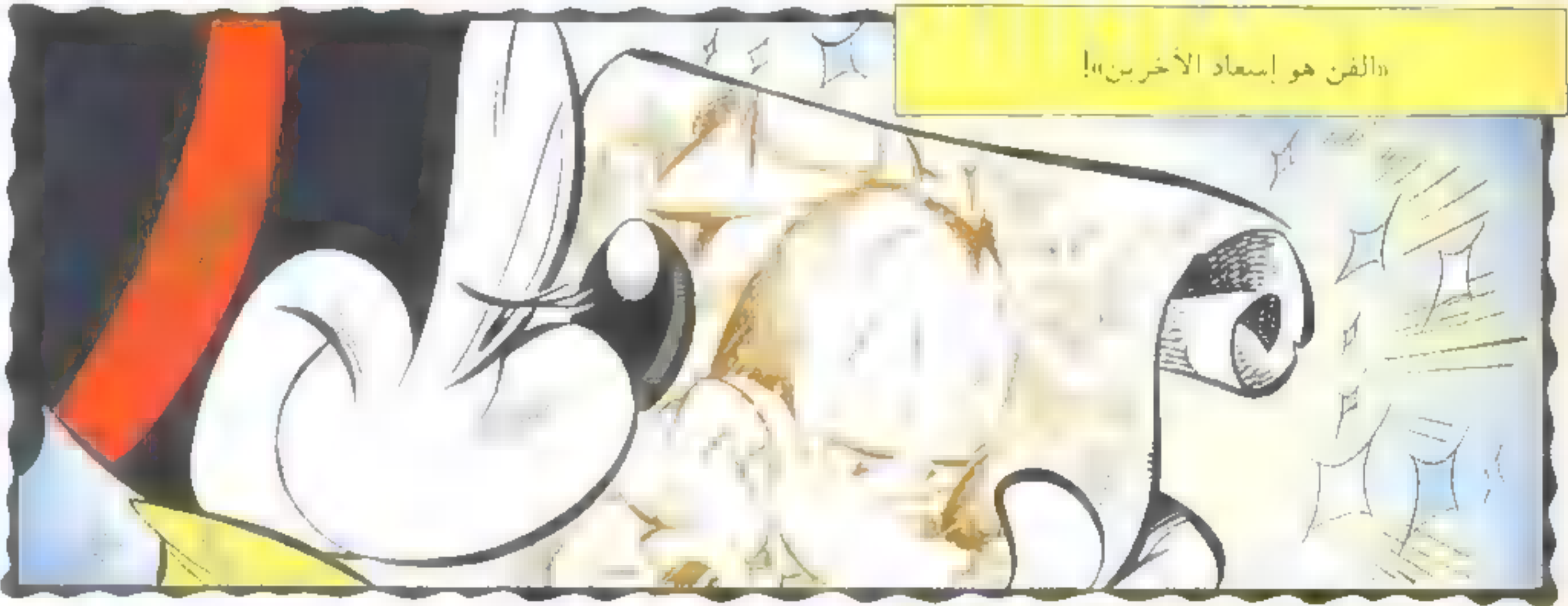
« الفن هو الحب هو الإنسان هو
الابتكار »



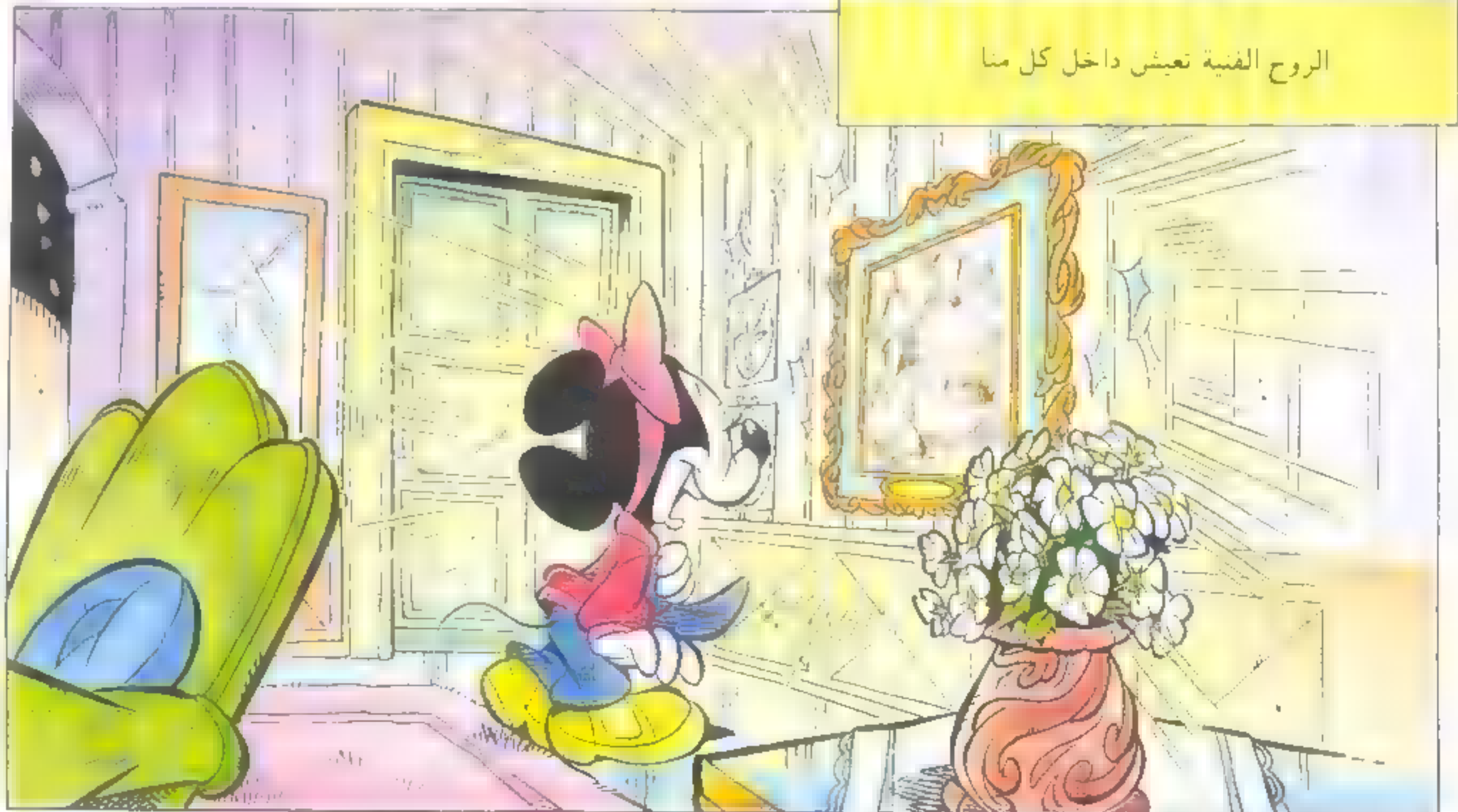
« أي عمل تقوم به بإتقان سيكون عملاً فنياً »



« الفن هو إسعاد الآخرين! »



الروح الفنية تعيش داخل كل منا





سأنتشر الفن في كل مكان لتحمله الرياح إلى كل أنحاء الأرض!

فوووووووووو

مفاجأة كبيرة

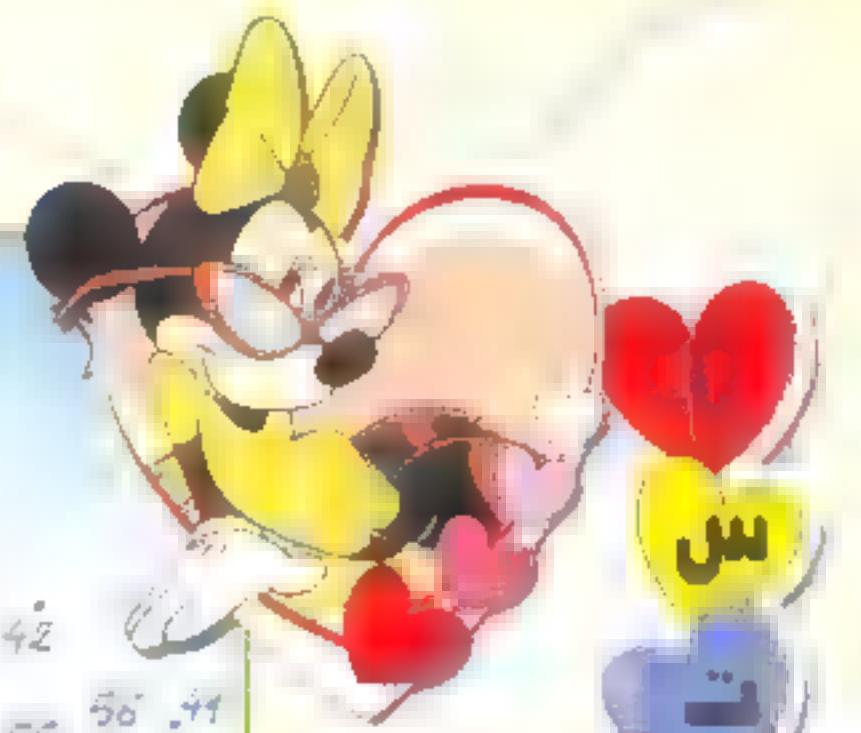
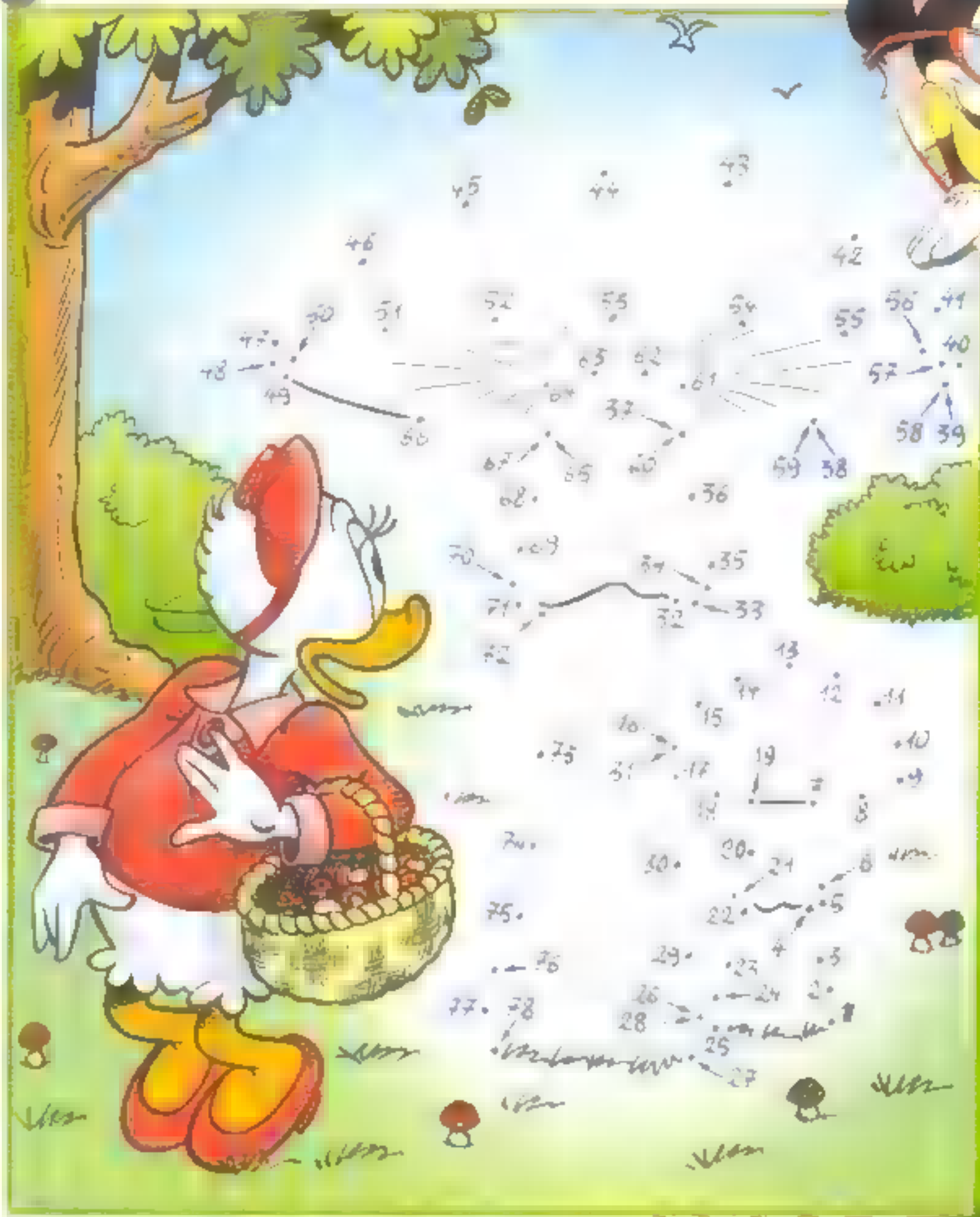
صلي النقاد

من 1 إلى 8

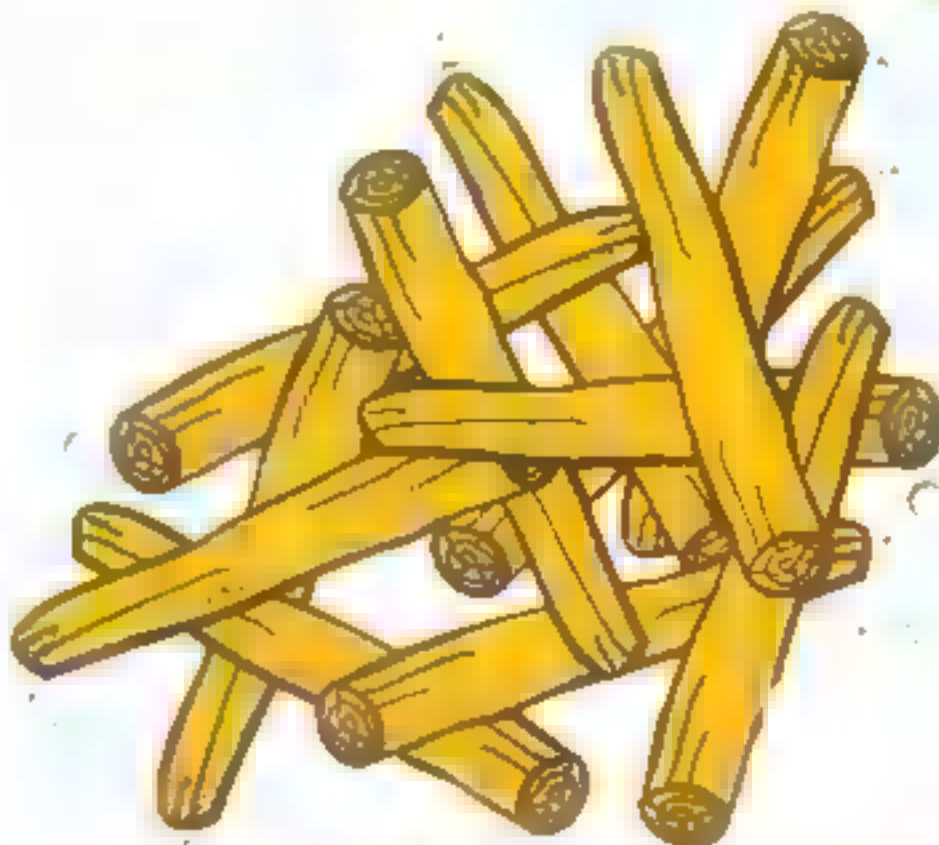
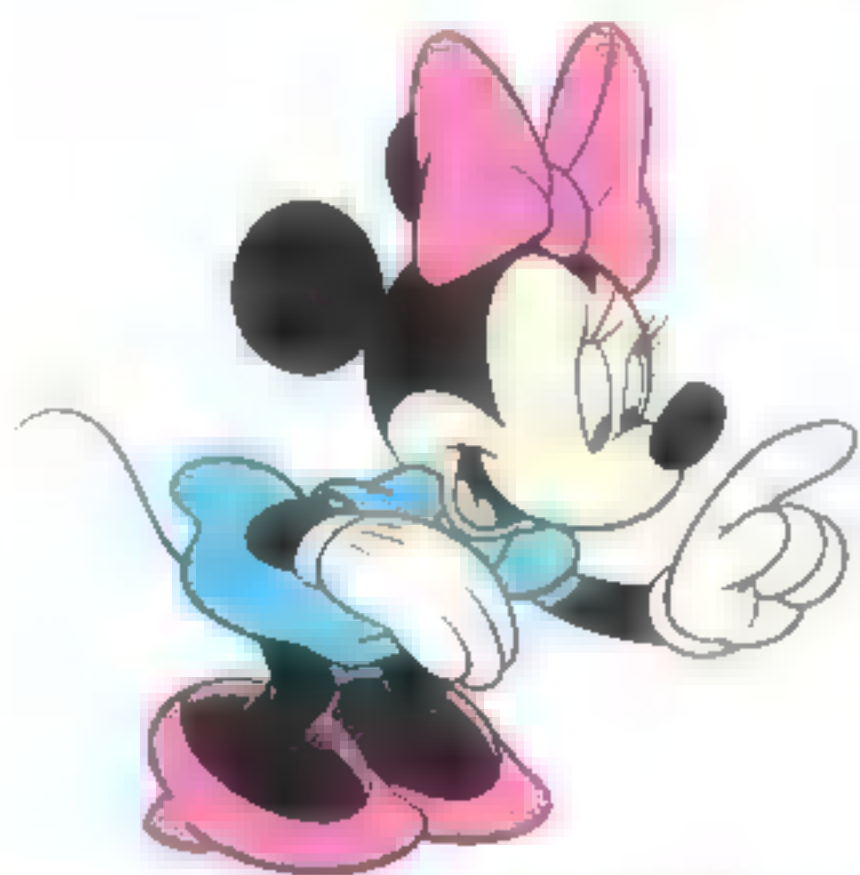
لتعريف سب

دهـ

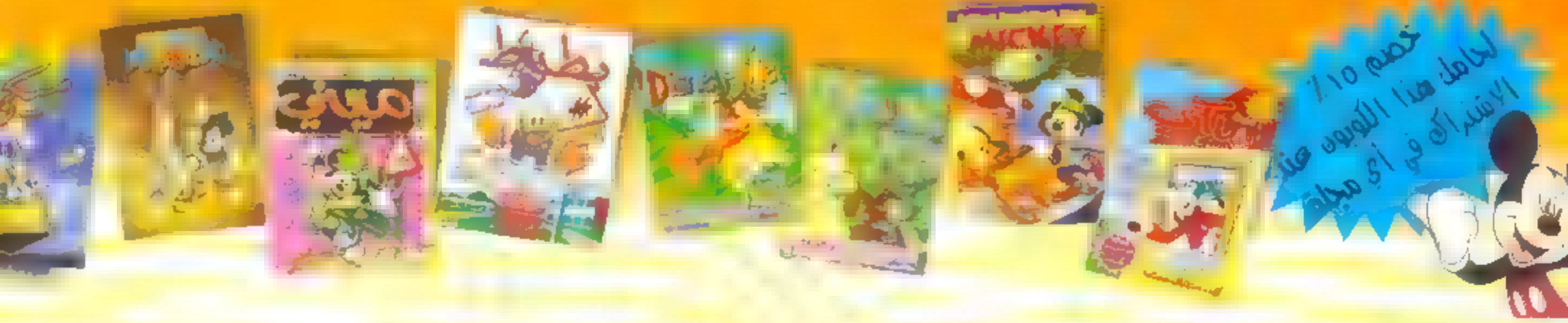
«بطولة».



أخشاب كثيرة



ساعدي
«ميني» في
معرفة عدد
الأخشاب
المتداخلة.



طاولة خاصة

ذهبت «بطوطة»

لمحل أثاث لتشتري

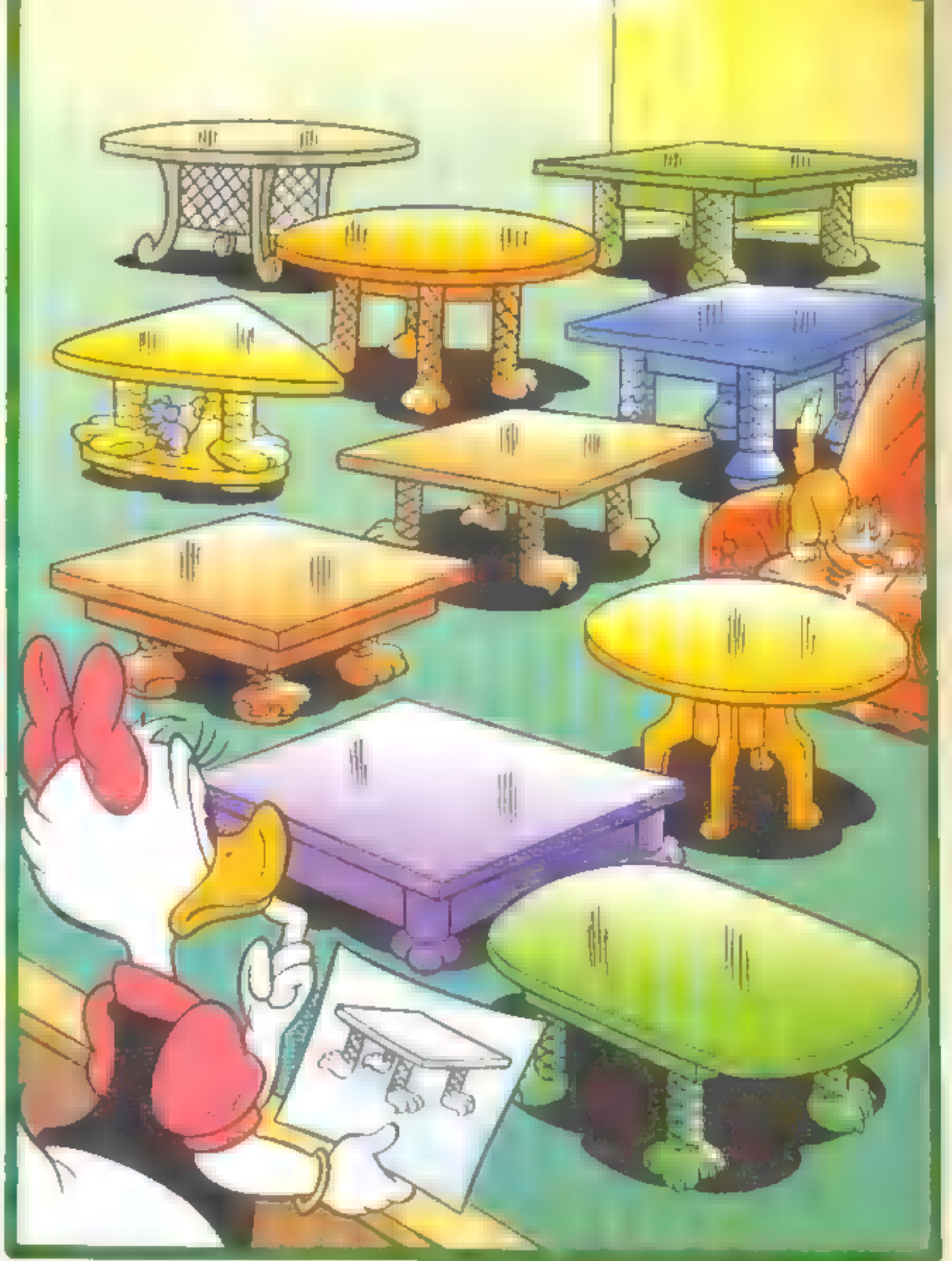
طاولة جديدة، هل

تستطيعين مساعدة

«بطوطة» في العثور

على الطاولة

المشابهة للصورة؟



مليات حسابية

«بيلا» تحب

الحساب ..

ساعدوها بأن

تضعي الأرقام

الناقصة

لتحصلي على

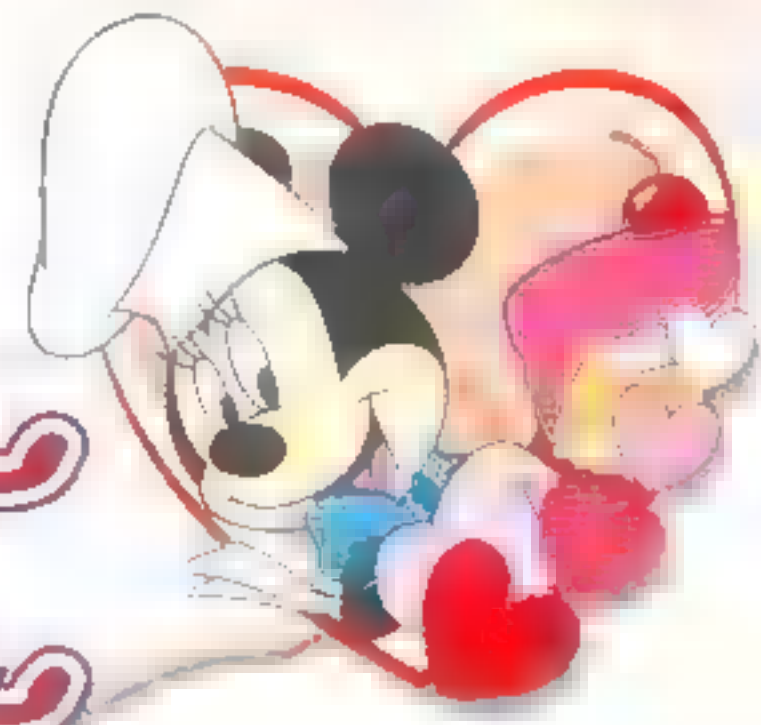
النتائج



٧ =	-		x	
	-		+	+
٤ =		x	٥	
	x		-	:
٩ =		+	x	
	٩ =		٦ =	٥ =

مشروبات رمضانية

مطبخ
ميني



مناسبة قدوم شهر رمضان الكريم أقدم لَكُن وصفات سهلة لمشروبات رمضان محبة

عصير قمر الدين

الطريقة:

- ١ - يقطع قمر الدين إلى قطع صغيرة
- ٢ - تنقع القطع في الماء والسكر لمدة ٣ أو ٤ ساعات.
- ٣ - يوضع منقوع قمر الدين في الخلاط ويخلط جيداً.
- ٤ - يصفى الخليط ويصب في أكواب التقديم.
- ٥ - يقدم قمر الدين بارداً ويمكنك إضافة القليل من الماء إليه إذا كان غليظ القوام

المقادير:

- ١/٢ باكايت قمر الدين
- ١/٢ كوب سكر
- ٥ أكواب ماء

عصير التمر هندي

المقادير:

- كوب تمر هندي
- ٦ أكواب ماء
- ٣/٤ كوب سكر
- قليل من ماء الورد

الطريقة:

- ١ - يضاف كوب التمر هندي إلى ثلاثة أكواب من الماء وينقع لمدة ٣ ساعات.
- ٢ - يهرس منقوع التمر هندي باليد ثم يصفى جيداً.
- ٣ - يضاف السكر على التمر هندي ويقلب جيداً.
- ٤ - تضاف ثلاثة أكواب أخرى من الماء مع قليل من ماء الورد ويقلب جيداً.
- ٥ - قدميه بارداً.

تنبيه: إعداد الوصفات يجب أن
يكون بإشراف الكبار ورقابتهم



ورشة
مني

أكلنا القرقيعان

علينا شهرنا الحبيب، رمضان ليضفي علينا أجواءه الخاصة العبقية
للمسحاة والصيام، حاملاً معه أيضاً عادات أجدادنا للاحتفال بهذا الشهر
الطيب ومن أجمل هذه العادات التي ننتظرها هي القرقيعان بأكياسه
بيلة وحلواه اللذيذة...

اللازمة.

قطع من بقايا قماش ♦ مقص
شريط ♦ حلوى القرقيعان

العمل.

♦ قصي قطع القماش إلى مربعات يتناسب حجمها مع كمية الحلوى التي
ستضعينها فيه.

♦ ضعي الحلوى في منتصف المربع ثم قومي بثني القماش من كل
طرف على هيئة مثلث.

♦ اجمعي نهاية جميع المثلثات في المنتصف ثم قومي بربطها
بشريط ستان بلون يتناسب مع لون القماش المختار.

♦ ويمكنك تغليف الحلوى بطريقة
أخرى بحيث تضعين الحلوى في
المنتصف ثم تقومين بتجميع
القماش حولها بحيث تصبح
كالبالون وتقومين بربطها من

المنتصف مراعيه ترك نهايات تقومين بقصها بشكل أنيق.

وكل عام وأنتم بخير

تنبيه: تنفيذ هذه الخطوات يجب
أن يكون تحت إشراف الكبار ورقابتهم

الحيوانات

عالم
الحيوانات



الطيور الجارحة هي طيور كبيرة الحجم لها مناقير ومخالب حادة، تتغذى على اللحوم، أي أنها تصطاد الطيور الصغيرة، الأسماك، والقوارض مثل الفئران لطعامها.

النسر:

يعيش فوق قمم الجبال والأودية، له جناحان قويان وبصر حاد، فهو يحلق عالياً فوق الأودية والجبال ويستغل أن يحدد مكان الفئران الصغيرة بمنتهى الدقة وينقض عليها في سرعة هائلة، ويهبط بإحكام فوق فريسته يلتقطها بمخالبه الحادة التي تشبه الأقدام وتسمى هذه المخالب بالبرائن، ويساعده منقاره الطويل في تقطيع فريسته.

الحدأة السوداء:

تتميز بلونها البني الغامق، لكنها تبدو سوداء في عينيك عندما تراها محلقة عالياً في السماء، والحدأة تعشق البحث بين بقايا الحيوانات الميتة لتعثر على غذائها وأحياناً تراها تطير فوق أحد الأنهار لتلتقط من الأسماك.

أبو صوى:

يتميز برأسه الكبير وعينه الصفراوين، ويعتبر طائر صوى بطل الطيران والتحليق، فهو يترك نفسه ليدل بانسيابية عالية دون أن يبذل أي جهد، ووجبه المفضلة هي الزواحف «الأفاعي والسحالي والضفادع».

طيور السقاوة:

يقيم طير السقاوة فوق الأماكن المنخفضة، حيث تراه يراقب فئران الحقول أو الأرانب الصغيرة، التي تعتبر وجبه المفضلة، طير السقاوة له جسم ضخم بعض الشيء ويعيق طيرانه لمدة طويلة.



الطيور



دوق:

نوع من أنواع البوم، لا يخرج الدوق إلا بعد مغيب الشمس، وهو يشبه طوطي إيمكانه أن يرى ليلاً، تراه يطير دون أن يصدر منه أي ضجيج سهل عليه اصطياد فريسة.

نسر ذو الرأس الأسود (الشاهين):

طير صغير نسبياً، لكنه يتميز بأجنحة طويلة وحادة عند أطرافها، يمكنك التعرف على هذا الطير عن طريق لونه الصافي وصوته الحاد المميز، وهو يستطيع أن يلتصق ثابتاً في الهواء وفي وجه الريح أيضاً.

نسر الشوكة (الرخمة):

نسر صغير يتميز برأس أصفر وريش مشعث، وهو يبني عشه عالياً بين الصخور، ويأخذ حجراً بمنقاره ليكسر بيضه بواسطته.

الخبيل:

هو نوع من أنواع البوم أيضاً، لكنه يخرج أثناء النهار ليقف فوق أحد الأغصان ليدفئ نفسه بأشعة الشمس، وبحلول المساء يحلق فوق الحقول بحثاً عن الطعام، يصطاد الفئران أو الجرذان.

نسر الشوكة (الرخمة):

هو نسر صغير يتميز برأس أصفر وريش مشعث، وهو يبني عشه عالياً بين الصخور، ويأخذ حجراً بمنقاره ليكسر بيضه بواسطته.



بطوطه

عيد ميلاد سعيد

والث دوت

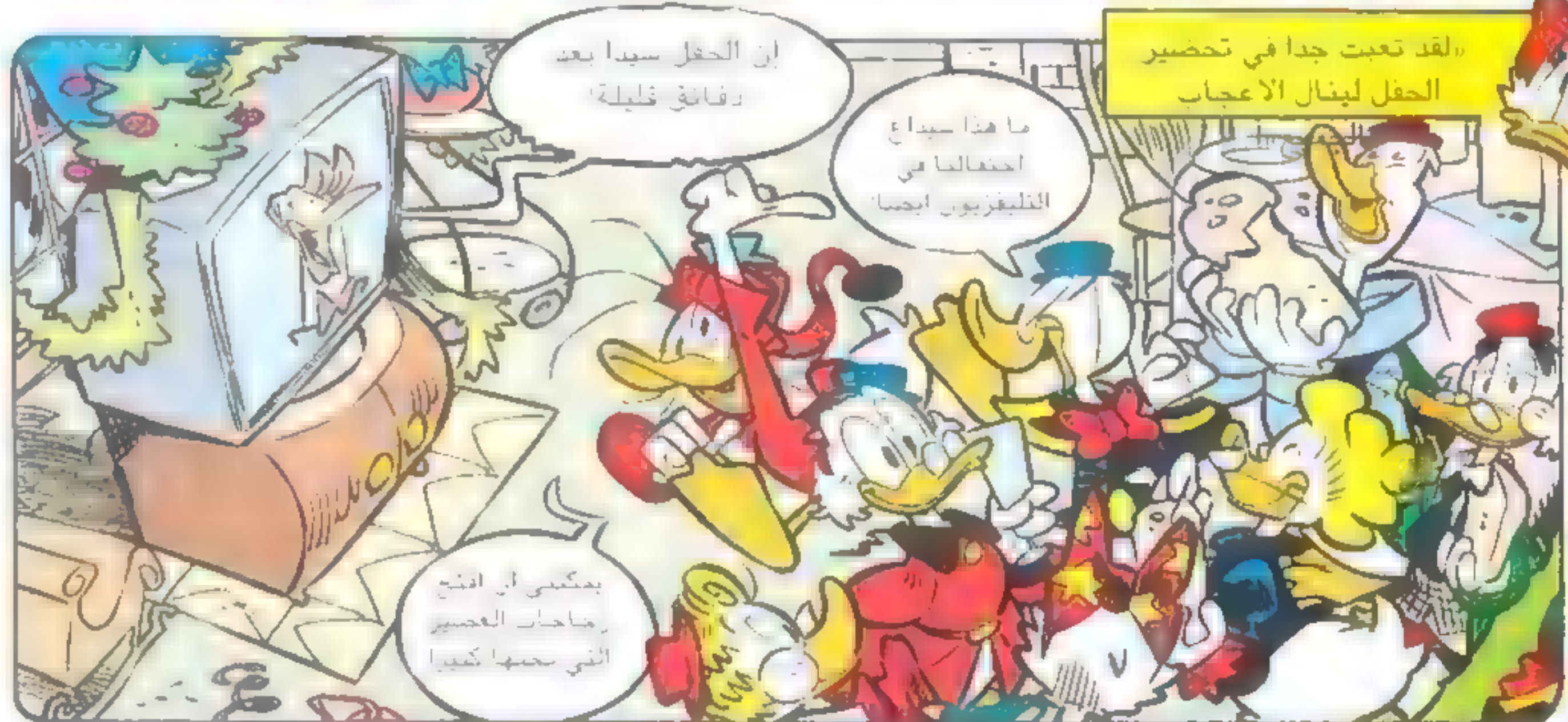
في منزل «بطوطه» كان الجميع
يستعد للاحتفال معه بعيد ميلاده

أخيرا جنتي يا
«بطوطه»!

كنت اشترى بعض
الحلوى

حان الوقت لتعيشي
احتفالا حقيقيا يا
«بطوطه»!

يا للروعة الزينة
جميلة جدا!



فات أوار التراجع وبالرغم من احتياطات
بطوملة الأمنية...

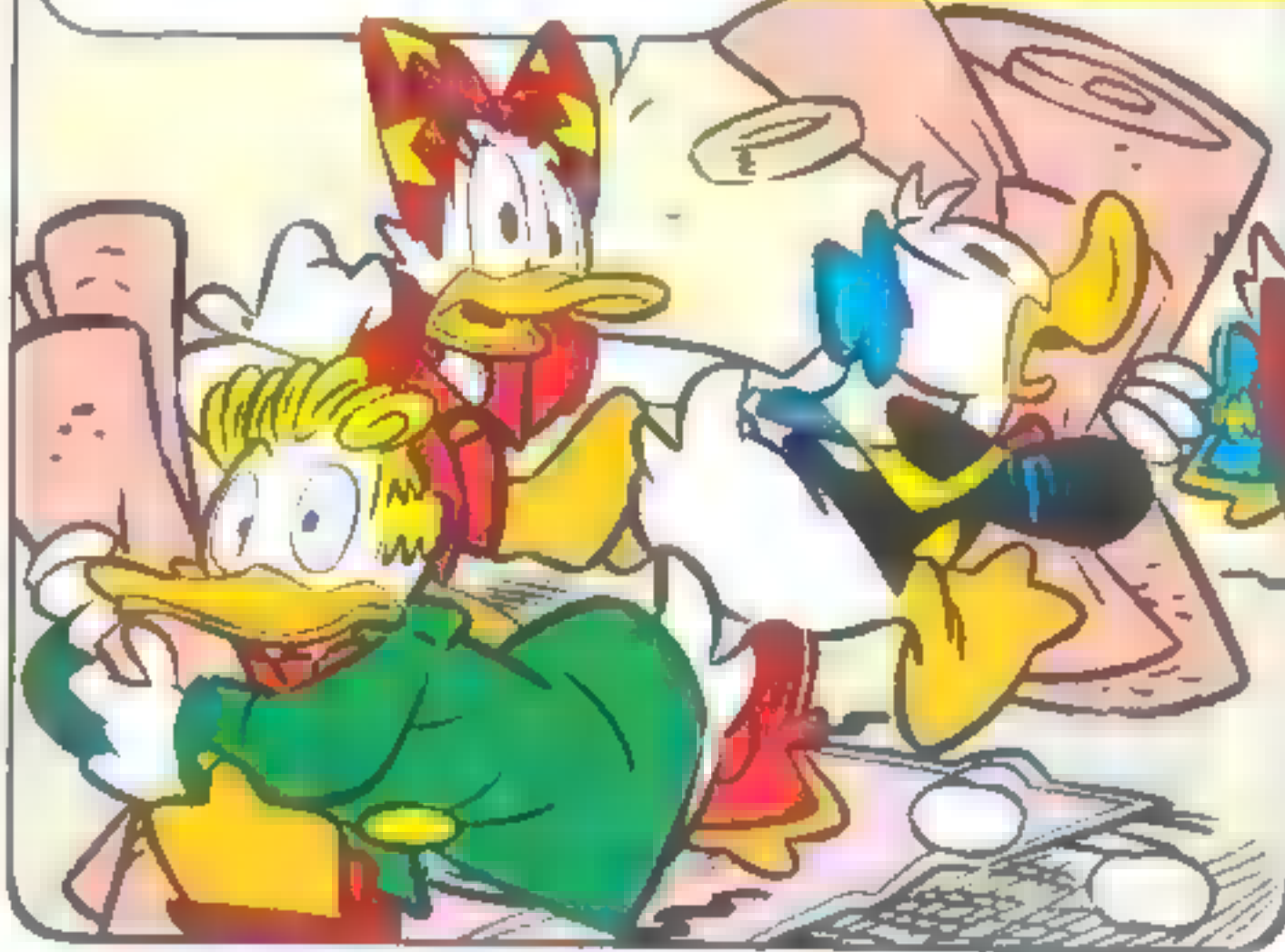
أسرع!

سيبدأ الحفل بعد ٤
دقائق فقط!



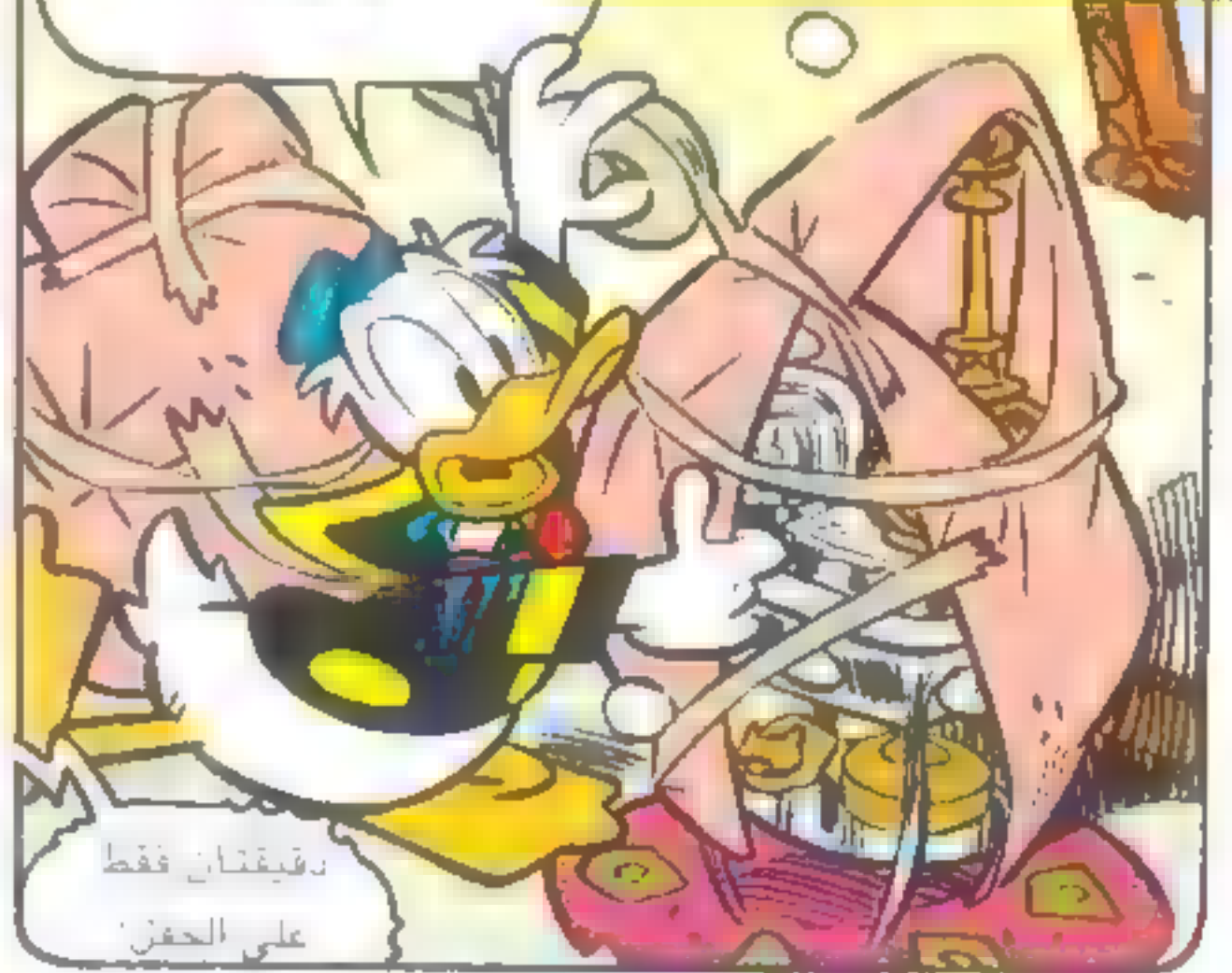
وهل ٤ دقائق كافية؟

المصباح! البوفيه! الطاولة!



علينا أن نحمي كل الأعراس
يا (مركوك)!

سألفها بلقافات من
المطاط!



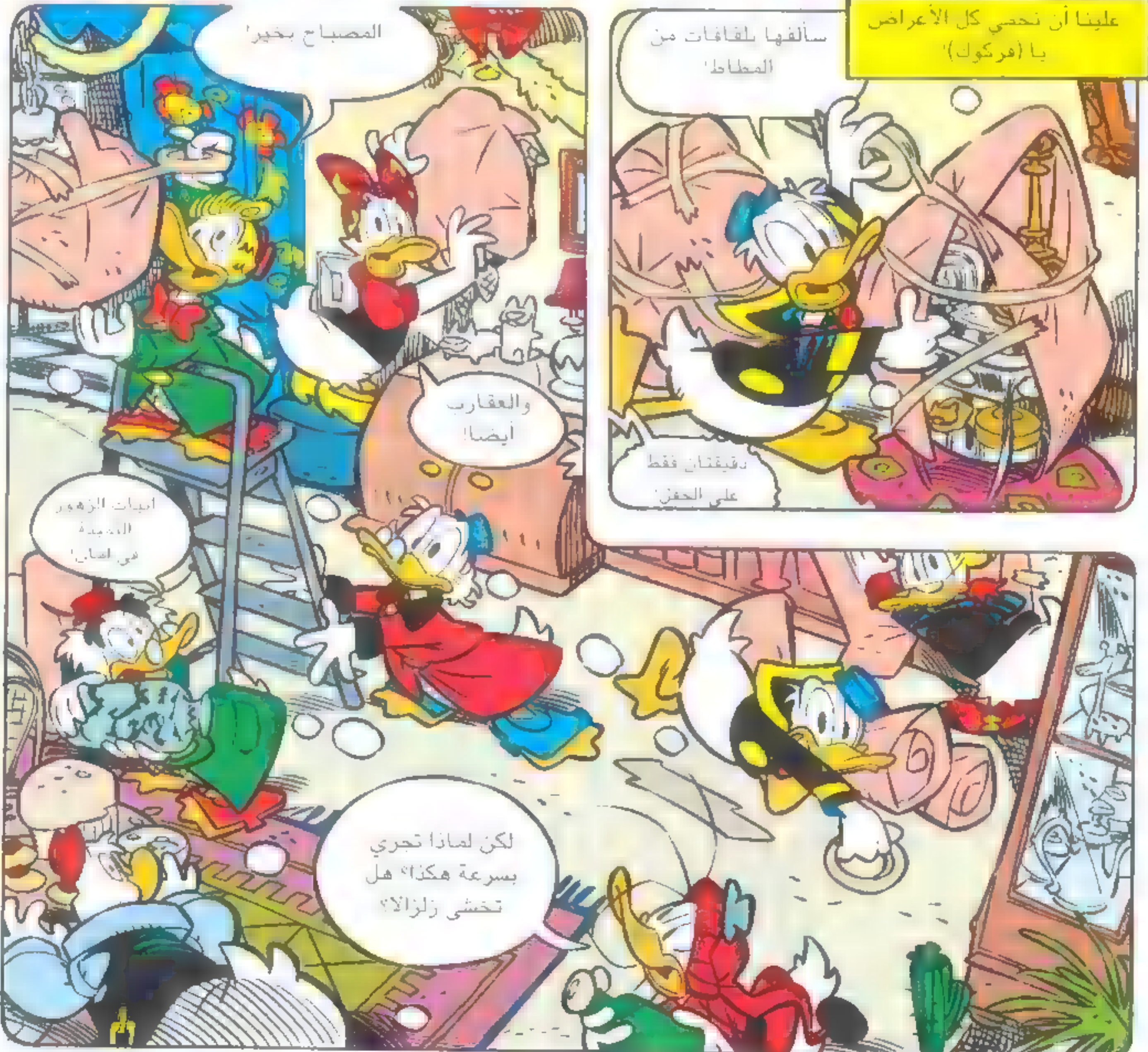
دقيقتان فقط
على الحفل!

المصباح بخير!

والعقارب
أيضا!

أبيات الزهور
الدمية
هي إنا!

لكن لماذا تجري
بسرعة هكذا؟ هل
تخشى زلزالا؟





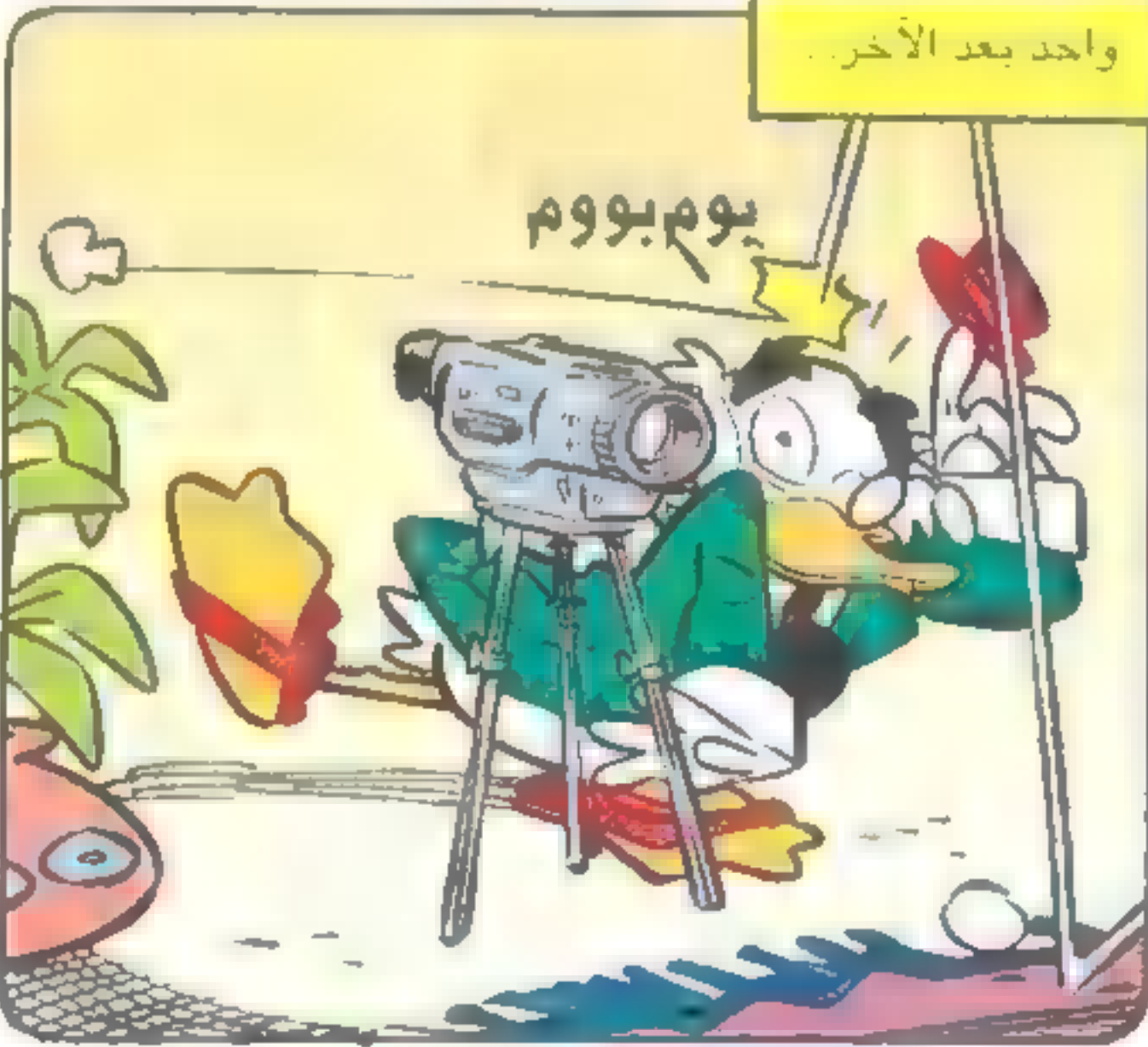
لقد أصبحت السداة وكأنها كرة من المطاط...



ولم يلحظ ابن العم فكري أن السداة قد أصابت المصباح...



واحد بعد الآخر...



وأصابت الجميع...



ألم يقل ابن العم فكري أنه درب نفسه جيدا لهذه اللحظة!

مم مم! اعتقد أنني تمرنت زيادة عن الحدا





على الأقل نأخذ حذرنا من
مفاجأتك يا فكري'

لن اتحمل المزيد من
مفاجأته'



وقعنا في شر أعمالك...

لو أخبرتكم بها لن
تكن مفاجئة إذن؟

حتى ظهرت السماعات

سم سم! إنها رابطة
شيء يحترق!



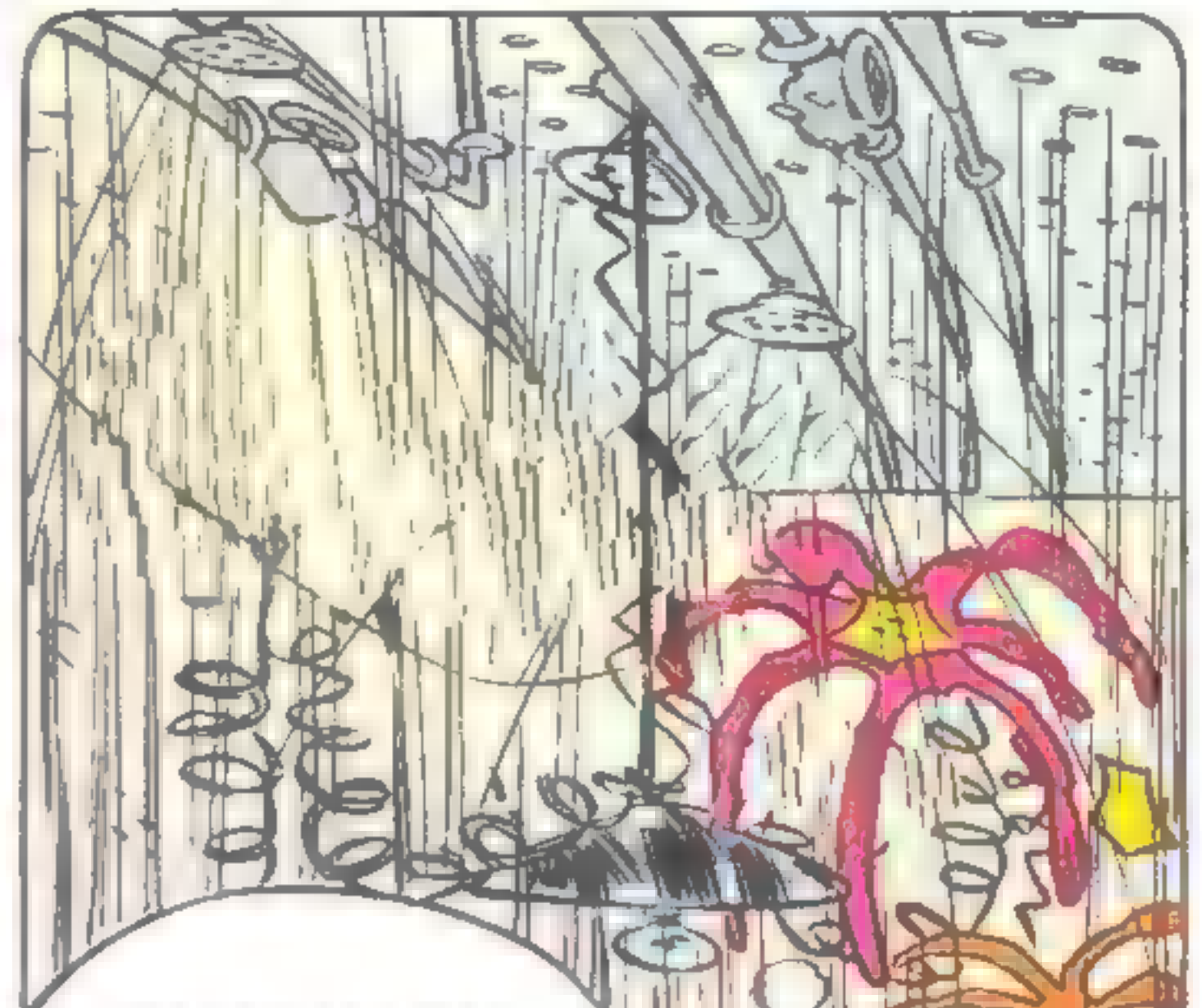
طباخ

طرا

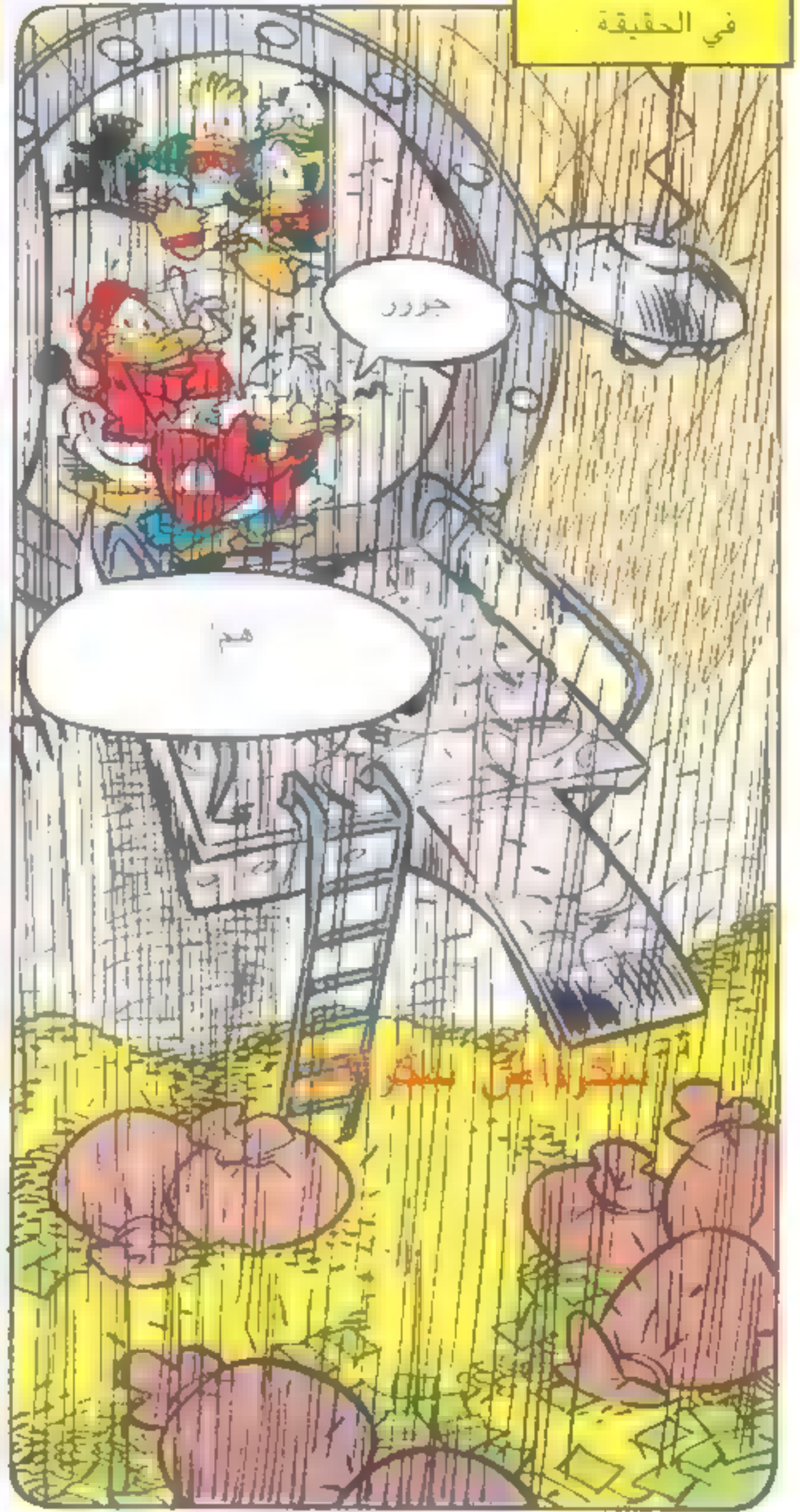
يا لكم من
سفنديين

لا انها العار بارية





في الحقيقة



بالنسبة لنا كان عيد ميلاد خاص جدا

يجب أن تشكرني إنك لم تقصني أبدا عيد ميلاد كهذا!

جورر أنت ومفاجنتك الكريهة



انا لا أفكر الا في النقود المعبلة التي لم نجف بعد



أخشى أن نحتفل بعيد ميلادك القادم هنا يا عم «ذهب»



نعم، لكن...







واجابة السؤال في حد ذاتها
مرعبة!

آخر مرة رأيناه، كان نائماً
في غرفة الطعام!

لقد تركته في غرفة الطعام
وأغلق الباب عليه أيضاً يا
ذكي!

آه!

بطلوز وحيداً في غرفة الطعام مع
طعامنا!

آه! وماذا في هذا؟
لعله مازال نائماً!

أسرع إذن! هيا!

أخ! لا أستطيع أن أنتظر
أكثر من...

اهدأوا! لا داعي للقلق!

أسرع!



لكن الشيء العجيب أننا نتمنى عيد ميلاد عادي، فنحرق قضيتنا
أعياد ميلاد كثيرة غير عادية!



في هذه الأونة كان يغني كلما رأى أحداً.

انزل يا جميل في الساحة وادلع
بالراحة!

هل حقاً يظن صوته
جميلاً؟

وهل تتذكرون عندما
زارني في المنزل؟

وكيف أنسى؟

وليشرفنا جميل استخدم
سماعات قوية في كل أنحاء
المنزل! وتحطم زجاج المدينة
كلها بسبب غناؤه!

انا طيبااا مع ماهر!

ماذا طيبااا؟

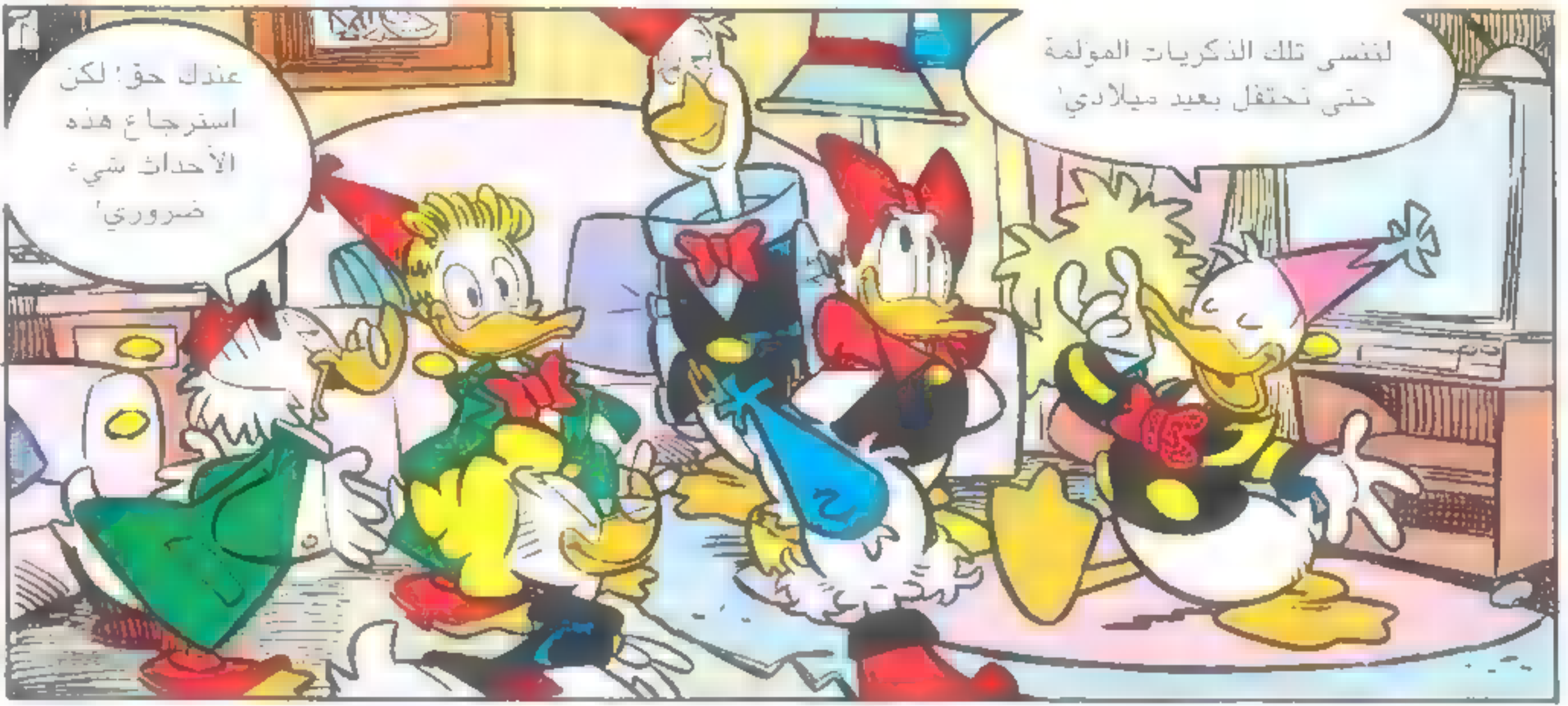
عندما أعددت حفل عيد ميلادك
يا حسن الحظ. كالعادة

أسف، لا أستطيع الحضور!
لقد أصبت بنزلة برد شديدة!

سلامتك! نم جيداً
ولا نخرج حتى
يتم شفاؤك يا
فكري!

أه! نعم! ذكريات مؤلمة
حقاً!

من الذي يتكلم؟



لننسى تلك الذكريات المؤلمة
حتى نحتفل بعيد ميلادي

عندك حق! لكن
استرجاع هذه
الأحداث شيء
ضروري



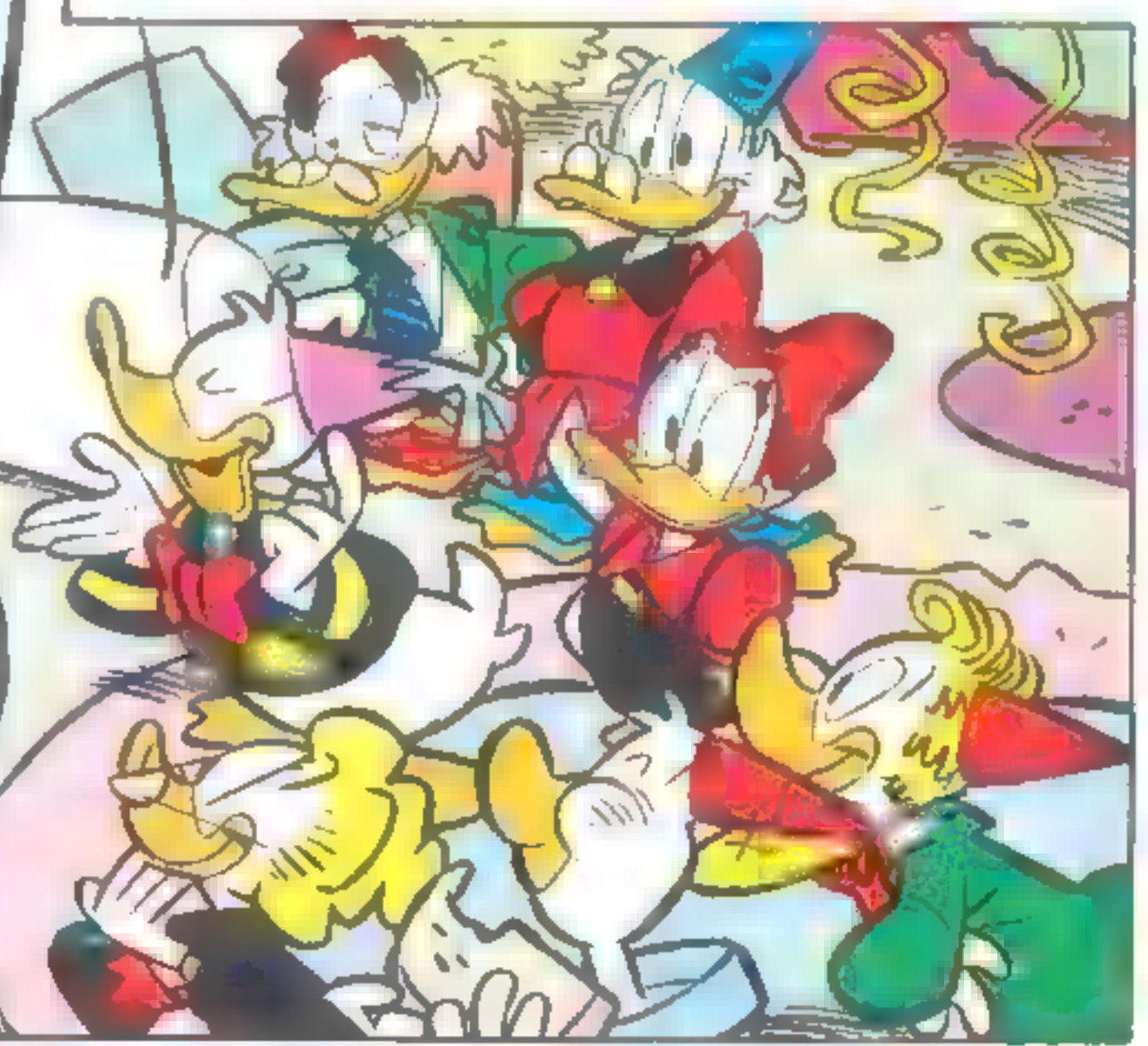
الآن اخيرا سنحتفل بعيد ميلاد طبيعي
بعد سنين طويلة

لن ارد عليك يوم هم
على الأقل سياتيك ردي
في عيد ميلادك القادم



وحتى لا نفقد متعتنا
يا «فكري» عليك أن
نمتلك لرعية الجميع

فعلا حتى نجد حلا
لابن عمنا فكري
وافكاره الجهمية





ملك تساعديني

صديقاتي العزيزات
إن المشكلات أمر يعاني منه كل شخص كبيراً كان أم صغيراً . فإذا واجهتك مشكلة فلا تيأسين من إيجاد حل لها . فهذه الصفحة مخصصة لك أنت وصديقات ميني العزيزات للتواصل معاً ومحاولة فهم ما يضايقك وتبسيطه وإيجاد الحل المناسب له . فلا تترددي أبداً في إرسال مشكلتك وسوف نقوم بنشر الحل المناسب . مع تمنياتي لكن جميعاً بحياة سعيدة وهادئة .

كيف أذكر في رمضان؟

اسمي هبة وعمري خمس عشرة سنة ورغم اني أستطيع الصيام لكنني لا أستطيع الاستذكار أثناء نهار رمضان، وأنا جائعة فلا أركز فيما أستمدر، علما بأنني متفوقة في دراستي وأحب الاحتفاظ بتفوقي فماذا أفعل؟ قد تبدو مشكلتي بسيطة ولكنني لم أستطع حلها وحدي لذا فكرت في استشارة «ميني» صديقتي المفضلة فهل يمكنك مساعدتي؟

للمراسلات: الكويت - مجلة ميني - ص.ب.
٢١٨٠٠٠ الصفاة الرمز البريدي ١٣٥٧٨ البريد
الإلكتروني: www.manal@alqabas.com.kw (E-Mail)

هبة

صديقتي هبة،

شكرك جداً على إثارتك لهذه النقطة الهامة، فكثير من صديقاتي سيستفيدون

بها على ما أظن، وفي بادئ الأمر أود أن أؤكد لك عدم وجود علاقة بين الجوع والاستذكار، بل عكس ما تظنين هو الصحيح، نعم إن أفضل أوقات المذاكرة تلك التي تكون فيها أمتعاً خاوية من الطعام، لأنه أثناء تناول الطعام تبدأ عملية الهضم التي تستغرق وقتاً كبيراً، وبالطبع تعرفين أن الدم هو المسئول عن امتصاص الطعام المهضوم من الأمعاء الدقيقة وحمله وتوزيعه على جميع أجزاء الجسم وبالتالي فإن كمية الدم المتوجهة لخلايا المخ تقل وتقل معها القدرة على التركيز والاستيعاب. إبعدي عنك تلك الأفكار وحاولي تنظيم وقتك جيداً، فعليك النوم مبكراً وأنصحك بتناول السحور متأخراً حتى لا تشعرى بالجوع في نهار اليوم التالي فتستطيعين مزاولة يومك بكل نشاط وخفة، وليتك تذاكرين فترة بسيطة قبل الإفطار مثلاً بساعتين، وعليك ألا تأكلي بكثرة في الإفطار حتى لا تصابي بعسر هضم أو تلبك معوي.

كما يمكنك الدراسة بعد ساعتين من تناولك الإفطار حينها يكون جسمك بكامل نشاطه، وهكذا يا صديقتي يكون يومك منظماً بين الأكل والنوم والصيام.



إتيكيت

لتكون نيك أكثر جاذبية

التعامل مع الآخرين فن لا تتقنه الكثيرون

لكنه لا يحتاج سوى إلى بعض اللفتات البسيطة

التي تجعلك محبوباً من الآخرين وخفيفة الظل، كما

يلزمك أن تتحلى ببعض الفطنة التي تساعدك على فهم

الآخرين واستيعاب الموقف الذي وُضعت فيه، ولكي تخرجي من

كل هذه المواقف بانطباع جيد عنك وإعجاب من الآخرين يسعدنا أن نقدم لك بعض

هذه النصائح التي اخترناها لك.

كرامته وشعوره الإنساني وبالتالي فهو يمكن له أن يعطى
الآخرين نقده بطريقة ايجابية ولا يسمح بالنقد الذي يخالف
بقواعد الاحترام المتبادل بين الناس.

كوني متفائلة دوماً

المتفائل محبوب دائماً؛ فهو يجعل الآخرين يرون العالم
بمنظار الواقع، ولكن هذا التفاؤل يجب أن يكون في حدود
المعقول ولا يتطرق إلى الخيال، فالتفاؤل يجدد دائماً الأمل
في حل المشاكل وفي حدود المستطاع.

إظهار الإعجاب في الوقت المناسب

إن كل إنسان يحب أن يتلقى المديح ولكن ليس إلى درجة
أنفاق، فإظهار الإعجاب يجدد الثقة بالنفس، ولكن يفضل أن
تظهري هذا الإعجاب في محله وبدون مبالغة وفي الوقت
المناسب بالطريقة المناسبة.

فن الاستماع

الاستماع للآخرين يكسبك جاذبية وتألقاً، لأنك ستكونين
محبوبة من الآخرين وعليك التفاعل مع حديثهم بالقدر
المعقول والاهتمام لما يقولون وأن تتركى للآخرين حرية
الحديث ثم تشاركي فيه بعد ذلك.
يجب الاهتمام وليس التظاهر بالاهتمام حتى يكون احساس
صادقاً بمشاكل الغير وبالتالي يكون الاهتمام بإيجاد الحلول
جدياً ونابعاً من الضمير.

احترام مشاعر الآخرين

من المستحسن محاولة فهم وتقدير ظروف الآخرين
فلا تظهري سعادتك إذا كانت صديقتك حزينة أو تهمل
بمشاكل عائلية أو دراسية، كما يجب مشاركة الآخرين
في أفراحهم وسعادتهم حتى وإن كنت حزينة
فالصداقة الحقيقية هي التي تجعل أفراح الآخرين
أفراحنا وأحزانهم أحزاننا.

عدم البوح بالمتاعب الخاصة

معرض كل منا إلى متاعبه ومشاكله الخاصة ويحتاج دائماً
سنان يشتركى إليه ويبوح له عن كل متاعبه ومشاكله، لكن كي
يمل الآخرون من سماعك يجب عدم البوح بكل متاعبك
جنبى الشكوى كلما رأيتهم حتى لا يبتعدن عنك شيئاً فشيئاً.

عدم التعالي على الآخرين

تقد الكثيرون في قرارة أنفسهم أنهم لا يقلون عن الآخرين
في أي شيء، ولذلك فالتعالي عليهم قد يؤثر على علاقتهم بك
نمط ذلك في طريقة الحديث والتصرف غير الائق بينما
التواضع يكسب صاحبه دائماً محبة الآخرين.

تقبلي ملاحظات الغير

عليك تقبل ملاحظات ونقد الآخرين
برحابة صدر خاصة إذا صدرت من
صديقة عزيزة وربما تصدر من
صديقة حديثة التعرف عليها
لكن في كلتا الحالتين من
الأفضل أن تقبلي ما يوجه
إليك من ملاحظات أو
نقد بابتسامة
لطيفة. رائع جداً أن
يتقبل الإنسان نقد
أخيه حتى
يصحح أخطأه
ولكن في نفس
الوقت لا
يجب أن
يكون سلبياً
ويسمح
لغيره
بخدش





ساعات



حقيرة مدرسية رائعة



كمبيوتر ألعاب تعليمي وترفيه



حقيرة مدرسية + مقعد

فرصتك للفوز بجوائز رائعة!

مسابقات ديزني المدهشة

التفاصيل في مجلات ميكي، ميني، بطوط و اجازة مع ميكي



سجادة ألعاب انضية



سكوتر

جوائز قيمة للفائزين
وهبة لكل مشترك!



لمبات إضاءة



اللعاب الكمبيوتر



مبداءيات بشكل دمي



مسابقة النكاح

مسابقة الرسم

مسابقة القصة القصيرة

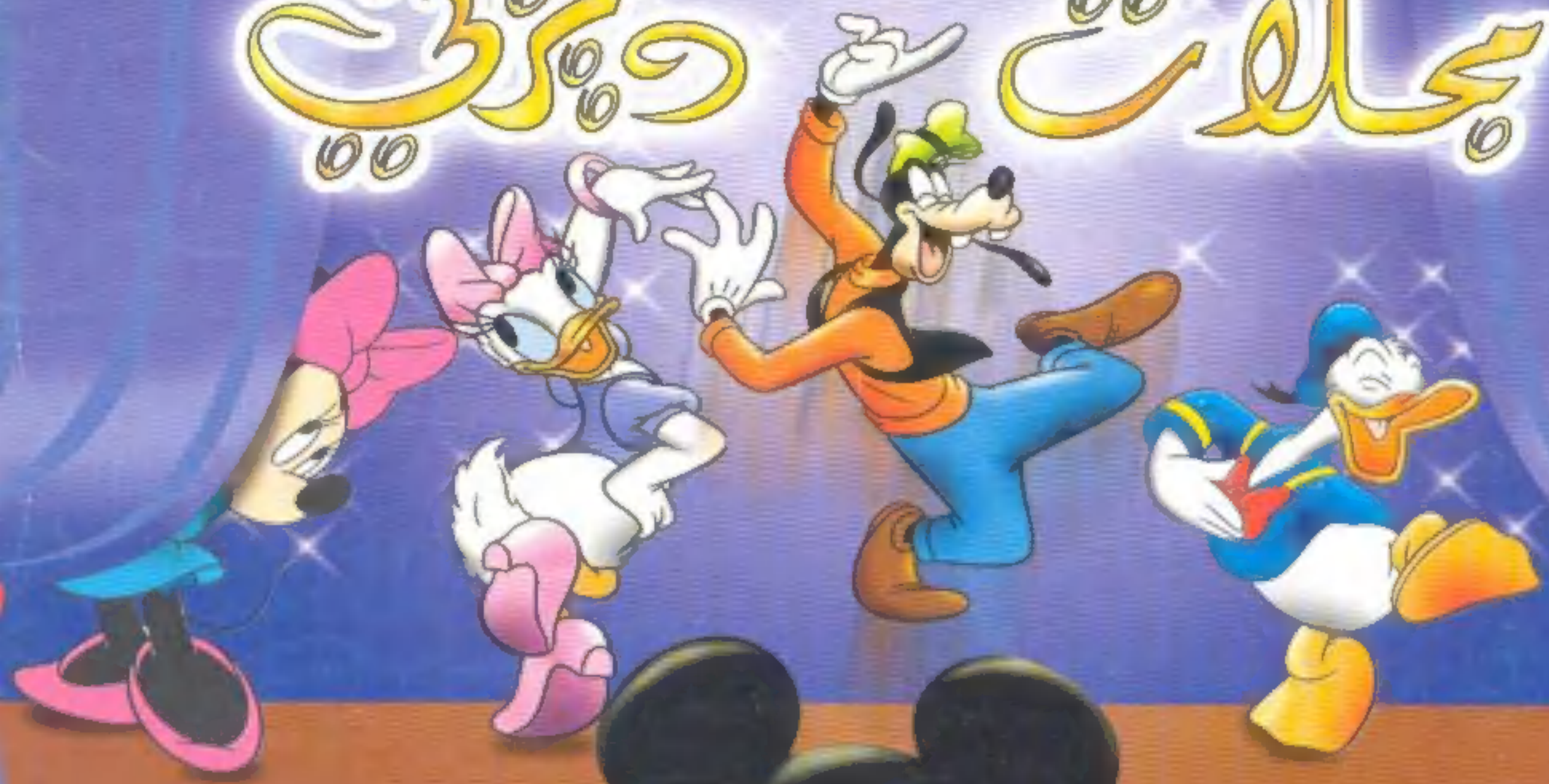
مسابقة التلفزيون

برعاية
KUWAIT
tele See
AS SEEN ON
TV

808 808

المرح والترسلية والمعلومات المفيدة في

مجلات ديزني



اشترك الآن واحصل على هدايا قيمة !
خصومات خاصة عند الاشتراك في أكثر من مجلة !